

# धन्वन्तरि.

## SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुखं प्रदधम ॥

वन्दे रविदन्तयनं मणिमालयमायुर्वेदः प्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायर्मा अभूतया सरेशु कृषि धारणं करी रहेवा, पीण पक्षि परिधानं करनारा, सर्व सिद्धि सुखेन्द्रो प्रण व'हन करवा बायक, हृमज सरणां नेत्रपाणाङ्गमलिभावा रहेरी रहेवा, आयुर्वेद अटवे वैद्यसासना प्रवर्तक, अने वणी जर्मता नामतुं स्मरण (अनुस्मृति) करवापी रोग मान नास पार्ति छे, येना श्री धन्वन्तरि भजनाने नमन करे छे.

Mens sana in corpore sano. "अहेलु" मुष्य ते ज्ञते नर्या."

पुस्तक १० मुं.] लन्धुआरी १९१७. [अंक १ खो.]

## The Problem Before Us.

(By DR MAHADEV PRASAD, E. M. E., N. D.)

To be or not to be in tune with the infinitely beneficial laws of Mother Nature is the problem before us. Because in modern times our lives have become discordant and quite out of tune with Nature's harmonious, rhythmic laws; and just in that proportion life has become artificial, superficial, restless, strenuous and unsatisfactory to most of us. We eat certain dishes not because they are best calculated to promote our health and strength but because they either please our perverted palates or the silly society in which we move. We put on certain styles of clothing not because they are best adapted to our climate, to our pockets, and to our position, but because we dare not offend the common custom of apeing foreign manners and apparel. The adoption of strong stimulants, drinks, and foreign beverages does us more harm in various ways than we dream of, and yet we do not eschew them because we foolishly believe them to be a necessity of our times. The custom of keeping late hours wasting life and looks before the midnight lamp followed by late rising is becoming more and more common amongst city people. The work of locomotion that

should really be performed by our legs we try to delegate to the horse, the motor car, the tram or the train and then wonder if our limbs of locomotion get diseased and cause trouble. The powerful muscles of our arms are becoming flabby, and weak for want of profitable use and exertion, which function we force upon servants and poorer humanity. Our minds whose foremost function is to love and acquire truth have become degenerated and crave for imaginary, unreal, but sensational things as supplied by cheap novels, news-papers, and cinema-shows. Our hearts which should go up yearning for the sublime and the beautiful, for things supernal rather than the mere mundane, are swayed ceaselessly by love of luxury and greed of gain, by slavish servitude to the senses and mean self-seeking, so that after some time they lose all power of response to nobler emotions and finer sentiments, to those precious, soft, and sweet whisperings of the soul commonly called "intuitions" and "inspirations". Thus, we the descendents of Rishis and spiritual giants, are becoming dwarfed spiritually, grovelling sensually, and decaying physically. How long, O Children of Mother India, shall we continue to stray away from Mother Nature and the Great Lord of Nature? How long shall we continue to sink deeper and deeper every day into the murky mire of materialism and artificiality of existence? How long, I imploringly ask, shall we continue to disregard the sacred laws of health and hygiene which are absolutely inexorable in exacting obedience from all? In vain do we seek to substitute drugs in place of right living and hope thereby to reach health through a short-cut. Because, says the Christ (Matt. VII, 14), "Straight is the gate, and narrow is the way, which leadeth unto life, and few there be that find it. But wide is the gate, and broad is the way, that leadeth to destruction, and many there be which go in there-at." In medicine as in theology, in modern times as in ages gone by, false prophets have arisen who, instead of declaring from house-tops the grand truth that the only power that preserves and restores health (under normal circumstances), that heals injuries, and cures diseases, is the divine power inherent in all living creatures, and technically called *vitalisatrix nature* (the healing power of nature); instead of teach-

ing people how by simple, temperate and active habits of life to be proof against all disease germs and infections are raising hue and cry in favour of the germ-craze, serums and inoculations. But to these the words of the Bible apply most appropriately.—“Beware of false prophets, which come to you in sheep’s clothing, but inwardly they are ravening wolves. Ye shall know them by their fruits.” And indeed we have tested enough of the fruits of plague inoculations, tuberculin injections, “606” poisonous treatments for syphilis, and a host of similar humbugs. The cure-all or panacea for all the ills that flesh is heir to is to be found only in obedience to Nature’s laws regarding health and never in drugs, serums and inoculations. Says the renowned Dr. R. T. Trall, M. D., “‘Cease to do evil’ is a maxim as much true in medicine as in theology.”

The learned Dr. Aug. F. Reinhold, M. D., Ph. D., in his famous work “Nature versus Drugs—A Challenge to the Drug-ging Fraternity” writes on page 53: “Any person whose prescriptions are aught but those of Nature—pure air, sunlight, physical culture, mental exercise, proper food, and necessary rest, should adopt any profession other than the sacred calling of a physician—healer to the sick—for he is ignorant of the elementary principles of that vocation.”

Which to choose——Drugs or Obedience to Nature——Drugipathy or Naturopathy——is the real problem before us. And upon the right choice depends our future health, happiness and success in life. Therefore, let us take counsel together wisely and well, and attend to the weighty words of the renowned Dr. R. T. Trall, M. D., who writes on page 74 of his ‘True Healing Art’:—“My friends, go with me, in imagination, to any one of your rapidly-peopling cemeteries, where the freshly-broken earth tells of the newly-made graves, and there interrogate the mouldering bodies of the prematurely dead. Ask them why and of what did they die? What will, what must, their answer be?

“Did *cholera infantum* take that smiling babe away? Was it *scarlet fever* that dragged that little child away? Was it

grave? Did *rheumatism* so soon cause that vigorous youth to be pale and prostrate beneath the clod of the valley? Did *typhus fever* send that stalwart man to his final account? Was it the mere incident of *childbirth*, with a *slight cold*, which hurried that mature woman out of the world so suddenly and so strangely? Or was it a "Mysterious Providence," or a more mysterious chance?

"No, no. Human beings do not die so easily of such trifling ailments. No, I say! Could those crumbling bones and ghastly relics speak, they would tell you in deep sepulchral but in thunder-tones: "This infant died of *antimony* and *ipetac*. This child was destroyed with *colomel* and *opium*. This youth was killed with *nitre* and *digitalis*. This man was slain with *bleeding* and *blisters*. This woman was slain with *henbane* and *strychnine*, and all victims to 'medical science'.

"There would be exceptions. But such would be the general rule of grave-yard testimony.

" 'God lent his creature light and air,  
And waters open to the sky;  
Man locks him to a stifling air,  
And wonders why his brother dies.'

"Look at the *materia medica* of this false and fatal system once more. If you could see it but for one instant with clear vision and unbiased minds, you would recoil from it with horror. You would renounce and execrate it forever. What are its agents, its medicines, its remedies? Poisonous drugs and destructive processes——bleeding, leaching, scarifying, blistering, caustics, irritants, parasites, corrosives, minerals, vegetable excrescences, and animal excretions——all of the causes of disease known to the three kingdoms of Nature.

"And are these the remedies which Nature has provided? The assumption is a libel on the God of Nature.

"No, no! Nature has not stultified herself, but man has mistaken her teachings. So far from Nature providing drugs as remedies for diseases, the truth is, every drug taken into the living system induces a new disease. Every drug has its own



penalty. Every dose is an outrage on the living system, and in disobedience to physiological law.

"I conclude with a single remark. All history attests the fact, that wherever the Drug Medical System prevails, desolation marks its track, human health declines, vital stamina diminishes, diseases become more numerous, more complicated, and more fatal, and the human race deteriorates. On the contrary, wherever the Hygienic Medical System (Naturopathy) is adopted—and there is no exception—renovation denotes its progress, and humanity improves in all the relations of its existence. And these, Ladies and Gentlemen, are the reasons why I esteem the opportunity to speak in this place so auspicious for the cause I represent, and so important to the welfare of the great human family."

## નેચરોપથી અને અન્ય વૈદક પદ્ધતિઓની પરસ્પર સરખામણી.

(લેખક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.).

'First follow Nature, and your judgment frame  
By her just standard, which is still the same;  
Unerring Nature, still divinely bright;  
One clear, unchanged, and universal light,  
Life, Force, and Beauty, must to all impart,  
At once the source, and end, and test of art."

—Pope.

[ભાષાંતર:—સૌથી પહેલાં તો તમે નિઃસર્ગદેવી-કુદરતને અનુસરતા થાઓ અને તે માતાના ન્યાયી તેમજ સર્વદા નિર્વિકારીપણાને પ્રમાણભૂત આદર્શ તરીકે સ્વીકારી તેને આધારે સારું શું અને ખોટું શું એવો સારામારપણાનો નિર્ણય કરતાં શીખો. કારણ કે કુદરતદેવી અમોઘ અને વળા દેવી પ્રભાવ પૂરું છે; તે સ્પષ્ટ, સ્થાયી અને સર્વદેશી ગ્લાનપ્રદાશ રૂપ હોઈ, સર્વ કોઈને જીવન, શક્તિ, અને સૌંદર્ય પુરાં પાડે છે તેમજ કળા માત્રનું પ્રભવસ્થાન, અંત અને કસોટીરૂપ પણ કુદરતજ છે."—આન્સ કવિ થોમ્પ્સ. ]

ગત શતાબ્દમાં પ્રાકૃતિક શાસ્ત્રો, પ્રદર્શક વિજ્ઞાન, અને દાક્તરી વિદ્યામાં ધણું સુધારા વધારા અને પ્રગતિ થયેલ છે. પાશ્ચાત્ય તબીબી વિદ્યામાં ચિકિત્સા વિભાગ સિવાય અન્ય શાખાઓમાં સુધારા વધારા બીજી સાયન્સોના જોડણાજ લગભગ થવા પામ્યા છે. આ ઉપરથી અમારો એવું કહેવાનો આશય નથી કે, ચિકિત્સા અથવા ઉપચારશાસ્ત્રમાં નવીન શોધ-ખોળ અને વધારો થયોજ નથી, પરંતુ એમ કહેવા માગીએ છીએ કે, વ્યવહારમાં સામાન્ય રીતે જેને દાક્તરી-તબીબી વિદ્યા-દવાઓનું શાસ્ત્ર કહેવામાં આવે છે તેને સીધે નહિ પરંતુ દવાઓના ઉપયોગ સિવાયજ કુદરતી નૈસર્ગિક ઉપચારવડે વ્યાધિ મટાડવાની વિદ્યા જેને “ નેચરોપથી ” કે “ નેચર ક્યુર ” ઇંગ્રેજીમાં કહે છે તેના વધારા અને ઉપયોગી સંશોધનોને વર્તમાન વૈદ્યશાસ્ત્રમાં મહાન આવકારણયક ઉમેશ અને ફેરફારો આભારી છે. એટલે કે, જુની દવાઓને નવી રીતે અગર નવા રોગો ઉપર વાપરવાની, અથવા તો નવી દવાઓના નવા ઉપયોગો વિશે શોધખોળ તથા ગુણરોપ નિર્ણય કરવાની વૈદ્ય શાસ્ત્રમાં જે જુની ધરેડ કે સીધો પડી ગયેલ છે તે માર્ગે પિટપેપ્લુરૂપ નિરર્થક પરિશ્રમ કરવાને બદલે પૃથ્વી-પ્રકાશ-પવન-પાણી-વિદ્યુત આદિના સાયન્સીસીક ઉપયોગવડે અને આહારવિહાર તથા દિન-ચર્ચામાં નવીન આરોગ્યશાસ્ત્રને આધારે બહુ નિયમીતપણે સેવીને વ્યાધિ નિવારવાના ઉપાયો વિશે બારે પરિશ્રમે મહાન શોધો કરવામાં આવી છે. અને તેને આધારે જુની, દવાઓની ચિકિત્સા પદ્ધતિ અને નવીન, દવાઓ વિનાની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ વચ્ચેનો ધણોજ અગાધનો ભેદ કે તફાવત હંકમાં અત્રે સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવા ધાર્યો છે.

પ્રત્યેક સજીવ પ્રાણી અને મનુષ્યના શરીરમાં એક એવી દિવ્ય શક્તિ રહેલી છે, કે જેજોજ આ શરીરને રચ્યું છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેના સંરક્ષણ માટે સન્નિદિવસ અવિશ્રાંતપણે તે પ્રયત્ન કરી રહેલ છે. આ શક્તિજ હૃદયને ધબકાવી લોહીને સતત-શરીરમાં વહેવડાવી રહેલ છે. તેજ શક્તિ શરીરને પહોંચતો દરરોજનો ધસારો સુધારી આપણા શરીર રૂપી મંદિર—તનુમંદિર—ની મરામત હમેશાં કર્યા કરે છે. આપણે જાણ્યું હોઈએ કે નિદ્રા-વય, સાવધ કે બેકામ, અનુકૂળ કે પ્રતિકૂળ સંયોગો વચ્ચે મુકાયલા હોઈએ છતાં પોતાને પ્રાપ્ત સાધનોનો અત્યંત કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરીને શરીરરક્ષાનું કામ કરનાર અદ્ભૂત દૈવી શક્તિને સામાન્ય પરિભાષામાં જીવનશક્તિ, પ્રાણજન, Vitality, Vital Force, or *Vis medicatrix naturae*, i. e., healing power of Nature કહેવામાં આવે છે. રોગ માત્રને મટાડનાર વાસ્તવિક રીતે આ શક્તિજ હોવાથી અને તે શરીરમાં સર્વત્ર વ્યાપ્ત હોવાથી તે શક્તિનું એકંદર બડોળ કે પ્રભાવ શરીરમાં વધે અને તેના શુભ-ઉપકારક પ્રયાસોમાં નડતાં ખાનપાન, અમોહના આદિનાં વિષ્ણુ દૂર ધાય તેવા સામાન્ય એટલે આખા શરીરને લાગુ પડના ઉપચારો કરવાનું વધારે વાળખી હોવાથી “ નેચરોપથી ” અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર તે રીતેજ બહુધા કામ લે છે; અને રોગી બનેલા દક્ષ એકાદ અવયવમાંજ સુધારણાના પ્રયત્નોને પરિમિત કે સંકુચિત ખાસ અપવાદ તરિક્કેજ કરી રહે છે. રોગનાં બહાર દેખાતાં ચિન્હોનેજ દવાથી દેવાનો દવાઓનો કનિષ્ઠ માર્ગ હિસાબ નહિ ગણતાં વ્યાધિ થવાનાં મૂળ કારણોનેજ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો એનેજ “ નેચરોપથી ” અથવા નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર પોતાના ખસ કર્તવ્ય તરીકે સ્વીકારે છે.

શરીરના સ્વાભાવિક અધારખૂખાં તેમજ હમેશના ઉપયોગમાં જે વસ્તુઓ હોય તેનોજ ઉપયોગ નેચરોપથી કરે છે, પરંતુ દવાઓ જેવા વિચ્છીન અને એરી પદાર્થોને ત્યાજ્ય ગણે છે.

એક લોકકા કે લોકોની પેટીમાં તરફવાર પરચુરણ ચીજો ભરેલી હોય તેની માફક આપણું શરીર કોઈ પરસ્પર વ્યવસ્થિત અને અતિ ગાઢ સંબંધ વગરના જુદા જુદા ભાગ-હેંધ, ફેફસાં, યકૃત, જઠર આદિ-ના સમુહ રૂપ નથી. પણ પ્રત્યેક ભાગ-અંગ-અવયવના હિત અને હાતાતી ખાતર સમગ્ર શરીરમાં કામ કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે સમગ્ર શરીરમાં અભાધિત-પણે આહવા કરે તે માટે પ્રત્યેક વિભાગ કે અંગક્રિયામાં કાર્યગત રહ્યા કરે છે; અને તેમ કરીને સમતોલપણાનો, તાલબદ્ધપણાનો, આપસે-વિનિમયની આદર્શરૂપ વ્યવસ્થાનો, સર્વોત્કૃષ્ટ નમુનો નીરોગ માનવ શરીર પુરો પાડે છે.

શરીરના સર્વ ભાગ એક ખીજ સાથે રક્તવાહિનીઓ, મેદાવાહિનીઓ, અને મજ્જાતંત્ર કે જ્ઞાનતંત્રો વડે ધનિષ્ઠ પણે જોડાયેલા છે; આ કારણે લીધે શરીરના કોષપણુ એક અવયવ કે ઇંદ્રિયને હરકત કે હાનિ કરનારી બાબત સમગ્ર શરીરના ઉપર પણ અમર કરે છે, અને શરીરના કોઈ પણ એક ભાગને તુકશાનકર્તા કારણની ભામે થઈ તેને શરીરની બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન આખું શરીર કરે છે. આવી શરીરસંરક્ષક શક્તિ સર્વે સજીવ પ્રાણી-ઓમાં અને મનુષ્યોમાં રહેલી હોય છે, જેને આજણુ આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં “વૈષ્ણવી શક્તિ” ( યી વિષ્ણુ ભગવાન જેમ સમગ્ર વિશ્વનું સંરક્ષણ કરે છે તેમ પ્રાણીઓનાં શરીરનું ) ઓહારાત્ર અદ્ભુત રીતે સંરક્ષણ કરવા તત્પર રહેનારી તેમનીજ વિભૂતિ રૂપ શક્તિને ‘વૈષ્ણવી શક્તિ’ એવું નામ તદ્દન વાસ્તવિક છે ) એવું નામ કેટલેક સ્થળે આપવામાં આવ્યું છે. ઇંગ્રેજમાં આ શક્તિને “ વાઇટલિટી, ” “ વાઇટલ પાવર, ” “ લીફીંગ પાવર આફ નેચર ” ઇત્યાદિ ( Vitality, Vital Power, Healing Power of Nature, etc.) નામે ઉદ્ગ્રીખવામાં આવે છે. આ શક્તિ કેવી અમ્લકારિક રીતે શરીરની રક્ષા અને સુધારણાનું કાર્ય કરે છે તેનાં ચોક્કસ સાદાં અને સામાન્ય દર્શનો અત્રે તપાસીએ. એક મનુષ્યને અકસ્માત ચોટ લાગી તેનું હાડકું ભાગી ન્યથ છે ત્યારે તે હાડકું ફરીથી બરાબર સંધાઈ જાય ત્યાં સુધી તેને હલાવવું ફેરવવું કે તેના પર જોર આવવા દેવું ન જોઈએ તે માટે કુદરતની ઉપર કહેલી શક્તિ ત્યાં સોજે અને દુઃખાવો એવાં ઉપક્રમ કરે છે કે તે ભાગને જરાપણુ હલાવવા જતાં બાંકુજ તીવ વેદના થાય છે. આ રીતે તેને હાલતો બંધ કરીને હાડકું સંધવા માટે તે સ્થળે શરીરની અંદર જાનેલ એક જાતનું સીમેન્ટ ( Cement or Callus ) મોકલે છે, અને કેટલીકવાર જો ખાસ જરૂર જણાય તો તે ભાગેલા હાડકાને અંદરથી સાધી દેવા ઉપરાંત તે તુટેલા ભાગની આસપાસ એક કડી કે પટો વધારે મજબુતી મોટે બનાવે છે, અને લાંબી મુદત પછી જ્યારે તેની જરૂર ન રહે ત્યારે તેને ફરી ઓગાળી પથ્થર પોતે જ દે છે. ખીલું દર્દાંત લેઈએ. શરીરનો કોષપણુ ભાગ કષ્ટાવાધી ત્યાંથી લોહી બહાર વહેવા લાગે છે. આવી વખતે ધા ઉપર દમાણુ કરીને કે અન્ય નિર્દોષ સાધન વડે લોહી જતું અટકાવવામાં નથી આવતું ત્યારે કુદરતની ઉપર કહેલી શક્તિએ એવી યોજના કરી રાખેલી છે કે, લોહી બહારની હવાના સંબંધમાં આવતાં જ કરી જાય છે (=Coagulates) (જેમ દુધમાં દહીં જોવા ખોટા પદાર્થ મળવાથી તે અજરાઈને બધાઈ જાય છે તેમ ) અને કષ્ટાવધી નસોનાં મ્હોં બંધ કરી દે છે. શરીરનો સ્વાભાવિક આદાર ન હોય તેવી ચીજો શરીરમાં દાખલ થવા જતાં જ તે તરફ મુખ, નાક, આંખ ( રસ, ગંધ, રૂપ ઇત્યાદિ પારખનારી ઇંદ્રિયો ) સખ્ત અણુગમે દેખાડે છે, છતાં લાંબી કુદરતી અગર ખીજ વસ્તુઓમાં બેળગીને તે ચીજો બળાકારે શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે વસ્તુઓ જો સારી રીતે પચી શકે તેવી ન હોય અગર

તો લોહીમાં દાખલ થવાથી સરીરને હાનિ કરે તેવી હોય તો તેને ઉઘટી કરીને કે ઝાડા કરીને બહાર દાઢી નાંખવાનો રતુલ્ય પ્રયત્ન પણ સરીરમાં રહેલ કુદરતની શક્તિજ કરે છે. મોટાં ધા પડવાથી બ્યારે એક રક્તવાહિની ( Blood-vessel ) કપાઇ જાય છે ત્યારે ત્યાંની બીજી નાની નાની રક્તવાહિનીઓ જેને સુંઘ્રમણિધમની ( =કેપીલરીઝ=Capillaries ) કહે છે તે પોતે મોટી બનીને આગાહના નેટવર્ક લોહી તે ભાગને મળતું રહે તેવી યોજના કરે છે. આવા સહધરીપણના કાર્યને શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રમાં “ કોલેટરલ સરક્યુલેશન ” ( Collateral Circulation ) કહેવામાં આવે છે.

તેરીજ રીતે વિવિધ કારણોને લીધે બ્યારે એક મૂત્રપિંડ (કુરો=kidney) પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત બને છે ત્યારે તેનો બેડીદાર બીજો મૂત્રપિંડ કદમાં મોટા બનીને બેવડું કામ કરવા લાગે છે. તેરીજ રીતે રક્તાશય એટલે હૃદય ( Heart ) નું એક નીચેનું ખાતું જેને ઇન્ફ્રેજમાં ‘ વેન્ટ્રીકલ ’ Ventricle કહે છે તેના ઉપર કામનો ધણોજ વધારે બોળો ( વાલ્વ Valves અથવા દાંકણાંની વાધિયસ્ત સ્થિતિને લીધે ) પડવા લાગે છે ત્યારે તે વેન્ટ્રીકલ પણ મોટું બની વધારે પડતા કામને પહેંચી વળે છે, એવી કુદરતની અજ્ઞ બલી-હારી છે. ક્ષય આદિ રોગોનાં દરરોજે લીધે બ્યારે ધણીવાર રોગોનાં ઉપરનો ભાગ પુરતા પ્રમાણમાં કુલીને જરૂર નેટવે આશીર્વાન નામનો પ્રાણવાયુ લેઇ શકતો નથી ત્યારે તે ખોટ પુરી પાડવા માટે માથાનું કુદરત માતા ( વેષ્ટુરી શક્તિ Vitality ) એવી યોજના કરે છે કે રોગોનાં નીચેનો ભાગ હમેશના કરતાં ધણીજ વધારે પ્રમાણમાં કુલીને વધારે હવા લેઇ શકે તેવો કેટલીક વાર બને છે; જે સ્થિતિને ઇન્ફ્રેજમાં ‘ વિકારિયસ એમ્ફીઝીમા ( Vicarious Emphysema, i. e., one for another ) કહે છે.

કુદરતી શારીરમંરક શક્તિની કાર્યસાધક પદ્ધતિનાં આ તો સાદાં દ્રષ્ટાંતો છે, પરંતુ અત્યંત બંધકર વાધિયસ્ત સ્થિતિમાં, અને શરીર તથા મનની વિકટ ગુચ્ચવાદા બરેલી ક્રિયાઓમાં પણ આજ દેવી શક્તિ એટલીજ કુદરતી અને આશ્ચર્યજનક પ્રવીણતાથી અહોનિશ પ્રદર્શિમાન રહે છે.

સામાન્ય રિવાજ એવો છે કે જે અંગ કે શરીરનો અવયવ બગડ્યો હોય તેના ઉપરજ દવાના કે બીજા ઉપચારો લગાડવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, પડાધાત, લકડો, અર્ધગવવાય કે ‘ પેરાલીસીસ ’ના રોગમાં દરદીના માથાપર બરફની કોથળી મૂકવી; તીવ્ર શિરોવેદના, માથાના ગસકા અને દુઃખાવા ઉપર વિજળીનો પ્રવાહ સીધી રીતે માથામાં ચઢાવે વહેવાવે; જરૂર કે હોજરીના વાધિઓમાં તે બગડેલ પચનેદ્રિયનેજ ઉત્તેજિત કરે તેવાં આપથોતો ઉપોગ; ગર્ભાશયના મ્લેખાવરણના ચોળ માટે ચમચાના આધારના ચૂંચ ( ‘ક્યુરેટ’=Curet or Curette ) વડે ઊલવાની ક્રિયા અને ‘ કૌટેરાઇઝીંગ ’ એટલે દવા અગર વિજળી વડે બાળવાની ક્રિયા કરવી; ચોરીયા, પડજીમ, અને ગળાના રોગોમાં તે તે બાગપર દવા ચોપડવી, દવાના કોગળા દરાવવા અગર તો તેને બાળી નાંખવું ( = ‘ કૌટેરાઇઝીંગ ’=Cauterizing ). તેરીજ રીતે ‘ ડિસ્ચેરિયા ’ કે કંદરોદિબીના વાધિના ઉપચાર તરીકે આજ સુધી સીત્તર નાઇટ્રા અગર ક્રોમોલિક એસીડવડે રોગી બનેલા ગળાની આમડીના પડને બાળી નાંખવાનો રિવાજ હતો, પરંતુ તેમ કરવા જતાં કેટલીક જગાએ દવા ધણી લાગી જઈ સાંઘં પડવા બગર બાગેજ રહેતાં અને તેવી આળી બનેલી જગાએ રોગને ફેલાવું સાઈ ફાવવું હતું.

જર્મની, અમેરિકા આદિ સાયન્સમાં આગળ વધેલા દેશોમાં આવા ઉપચારોને બૂલ બરેલા ગણી તથા દેવામાં આવ્યા છે. ગળકપરાંત કામ કરી કરીને થાકી જવાથી, અથવા તો બહાર કાઢી નાખી શકાય તેના કરતા વધારે પ્રમાણમાં મિનિટીય તત્તો એકંદ્ર થવાથી, કાંઈ એક ભાગ રોગી બન્યા હોય ત્યારે ઉપર કહ્યા તેવા સ્થાનિક ઉપચારો (Local treatments) કરવાથી તે અવયવ વધારે થાકી જવાનો અને તે ભાગ તરફ ભવિષ્યમાં વધારે મલીન પદાર્થો આકર્ષાઈ આવવાનો સંભવ છે આના ઉપચારો તરફ નવીન જ્ઞાનપ્રકાશની મદદથી જોતા તે ઘણા અચૂક અને જડમતિવાળા જણાય છે. શારીરશાસ્ત્રના વધારે ઉંડા જ્ઞાનને આધારે, વાસ્તવ યુક્તિને અનુકૂલ રીતે નેચરોપથી આપણને એમ સીખવે છે કે, થાકી જઈને કે મળપૂર્ણ બનીને રોગી થયેલ અવયવને દવાઓ કે ખીજ માધનો વડે ઉષ્કેરી કે ઉત્તેજિત કરી પરિણામે છેવટે વધારે થકી નાખવાને જાગ્યે તે અન્યવતે અને તેટલી વિશ્રાંતિ આપી તેનું કામ બની રાકે તો શરીરના ખીજ ભાગ પાસે કસવનું આથી નેચરોપથી સ્થાનિક ઉપચારો (Local treatments) અપનાવે છે. દરનાના રાખી સામાન્ય નિયમ તરીકે તો આખા શરીરના ખીજ અન્યથાને સતેજ બનાવનારા ઉપચારો (Constitutional Remedies) દેવાની ભલામણ કરે છે. આના ઉપચારોથી રૂઝિગભિમરણ (સોજીના શરીરમાં દુગ્ધાની દ્રિયા) નિયમિત બને છે, અને નુકસાનકારક તત્તો કે વિનિતીય મળ શરીરમાંથી વધારે પ્રમાણમાં નિકળવા લાગે છે આ નિયમ પ્રમાણે માથું હુખવું મટાડવા માટે આપણે ગરદન તથા હાથ (Forearms) ને નિજળી લગાડવી જોઈએ, ગળાના સોજા માટે આખા શરીરે અને ખામ કરીને પગે એવી રીતે મદદ અને ચપી (Massage) કરવી કે જેથી ગળાની અદર વધારે પ્રમાણમાં ભરાયલું સોજા ખીજ ભાગ તરફ ખેંચાય જાય તેજ પ્રમાણેના ઉપચારો પગને વગળા આપી અથવા ગરમ પાણીમાં લાગેલ વખત જોળી રાખી અગરતો આખા પગપર ગરમ પાટા બાંધી ગળાના દરદને નરમ પાડવું જોઈએ, ઇત્યાદિ દરદના સ્વરૂપ, રોગી મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિ, પ્રાપ્ય સાધનો, ઇત્યાદિનો નિચાર કરી પ્રત્યેક ઉપચારની યોજના કરવાની હોય છે, અને કેટલાક પ્રસંગે આખા શરીરના સામાન્ય ઉપચારો (જનરલ ટ્રીટમેન્ટ) ની સાથે સાથે રોગી અવયવના સ્થાનિક ઉપચારો (સેક્યુ ટ્રીટમેન્ટ) કરવાનું પણ લાભાચક અને સલાહકારક થઈ પડે છે—જેમકે, નાકેથી પાણી પીવું, અગર તો નાકમાં સફ્તમખિડુઓવાળો છટકાવ કરવો (Nasal spray), ગર્ભાશયનાં વિવિધ દરદો માટે “થુર બ્રાન્ડ” ની પદ્ધતિ પ્રમાણેની ચપી અને કસરત (Thure Brandt massage & Curative Gymnastics) ઇત્યાદિ.

પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં મૂકાવાથી જે શારીરિક અન્યવસ્થા કે વિકાર ઉત્પન્ન થય છે તેનાં લક્ષણો યા વ્યાધિના ચિન્હો એ જુઠુંથા શરીરસરસક કુદરતી શક્તિના હાનિકારક પદાર્થોને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાના વિવિધ પ્રયત્નોજ હોય છે. આના સ્વત્વ પ્રયત્નોજ ચિન્હો વા લક્ષણોને દૂર કરી દેવાની નુકસાનમગ્ન પ્રવૃત્તિ આપવાને જાગ્યે નેચરોપથી (કુદરતી નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર) તો મૂળ કારણોનેજ દૂર કરવાનો ખરો માર્ગ લે છે જેને પરિણામે “મૂલો નાસ્તિ કુત શાખા” એ ન્યાયે અને વ્યાધિના સર્પે લક્ષણો પણ અજપાઇ જઈ વ્યાધિનું પણ અરોપત નિવારણ થાય છે. એક દશાતથી આ વાત વધારે સ્પષ્ટ થશે એક દરદી કે જેનો ધધોજ એવા પ્રકારનો છે કે જેને લીધે આખો દિવસ તેને ખેમીજ રહેવાની ફરજ પડે છે, તે દરદી વગી ઉપર બારે ખોરાકો (ઈંડાં, માગ, માસુડી, લાડુ વગેરે) આ-

વાની ટેવ રાખે છે તો પછી મોઢું વહેંચું તેને વૈદ્ય કે દાકતર પાસે જઈને માથું દુખતું, ઠંડા પગ, અરૂચિ, બંધકોષ, અર્પ કે મસા, રૂધિરાભિસરણુ ખામીવાળું હોવાનાં સર્વ ચિન્હો, યદુ-તમાં સોદીતો જમાવ અને આમ અને મેદના અપકંત પચન ઇત્યાદિની દરિયાદ કરવી પડે છે. સામાન્ય તબીબી ઉપચારની રીત પ્રમાણે ચાલનાર ચિકિત્સક તો બહુધા લગભગ દરેક ચિન્હ માટે અલગ અલગ દવા આપશે—ઝેરતે કે માથું દુઃખતું મટાડવા માટે ઝેર દવા, કબજીયત માટે ખીછ દવા, બૂખ અને રૂચિ વધારનારી ત્રીછ દવા, અને જો વળી અર્પ ઝેરતે મસા મોટા અને અડચણ કરે તેવા હોય તો તે માટે આપરેશન ( સર્જિક્યા ) કરાવવાની પણ બલામણુ કરશે. આવા આપધોયચારથી થોડા દિવસ સુધી દરદીને સહત મળેલી લાગશે; પરંતુ જો તે દરદી પોતાની કામધંધા અને ખાનપાનની ગુકશાનકારક ટેવો ચાલુ રાખી પચ-નેદ્રિય ઉપર ગળ ઉપરાંતનો બોળને નાંખ્યા કરશે તો દવાઓથી જાણ્યથો કાયરો દીર્ઘ સમય ટકશે નહિ. કારણો નાશ પામેલાં નહિ હોવાથી પૂર્વેનાં ચિન્હો વારંવાર પ્રકટ થઈ આવશે. નેચરો-પથી ( નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ ) આવી ચિન્હો દબાવી દેવાની સારવાર ( Symptomatic treatment ) ને ઘટકે નીચે પ્રમાણે ઉપચારની યોજના કરશે. આખા શરીરની સામાન્ય મર્દન—ચપીવડે રૂધિરાભિસરણુને નિયમીત બનાવવું; ગરમ પાણીમાં પગને બોળી રાખવા; પગે વરાળ આપવી; દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ—પ્રાણાયામ અને પેટની કસરતોવડે પેટ—પેટુમાં બહુ બરાક રહેતા સોદીતે શરીરના ખીજ ભાગ તરફ ખેંચી લેવું; અને ધંધાને લીધે જે બેઠાબેઠ જીવન ( Sedentary life ) દરદીને ગાળવી પડતી હોય તેની માઠી અસરોનો પ્રતિકાર કરવા માટે ખુલ્લી હવામાં હોડવાની કે ખીછ કસરત; ખોરાકમાં છાં, માંસ, અને અનાનમાંથી બનેલા પણ બારે ખોરાકો બંધ કરી તેને ફળ, લીસોતરી અને શાકભાજી, ભાત, છાશ ઇત્યાદિ; અને પાણી ઉપરાંત જો અન્ય કંઈ પીવુંજ હોય તો લેમોનેડ, લીંચુનું ઘેર બનાવેલું બહુજ થોડી ખાંડવાળું શરબત, નારંગીના રસ અને પાણી, કેરીના ખાંડો ( શરબ ) અને તાજી છાશ, એમાંથી એકાદ ચીજ. આવી રીતે ગુકશાનકારક અસરો દૂર થઈને વ્યાધિનું દમેદને માટે નિવારણ થઈ જશે. આજ સિદ્ધાંતને અનુસરીને વિચાર કરતાં આપણને લાગે છે કે અપીજ જેવી વસ્તુઓની મદદથી આડા કે અતિસારને રોકવાનું સલાહ કારક નથી, કારણ કે તેની વખતે આડા મારફતે જે પદાર્થો શરીરમાં ઉપયોગમાં આવી શકે તેવા ન હોય, અને શરીરમાં રહી ગુકશાન કરે તેવા હોય તેનેજ શરીરસંરક્ષક કુદરતી સક્તિ બદાર કાઢી નાંખતી હોય છે. તેવીજ રીતે પીણ કે વેદના ઝોછી કરવા માટે વ્યારે ત્યારે અપીજ, શીનાસેદીન વગેરે જેવી દવાઓનો ઉપયોગ કરવો તે ગુકશાનકારક છે. ( આવા ઘણા ખરા કેસોમાં નેચરોપથી પીણશમનાર્થે દુખતા ભાગમાંથી વધારે પડતું સોદી દૂરના ભાગ તરફ ખેંચી જવાની કુદરતી રીતે Derivative Treatments પડે, તેમજ ઠંડાં અગર ગરમ વેષ્ટનો—કે પટાનો મધ્યતાથી ઉપયોગ કરે છે. ) શરીરમાં કિચિન પણ અસાધારણ કે અસ્વાભાવિક ચિન્હ દેખાતાં તેને ઔષધિપ્રસારવડે એકદમ દબાવી દેવાની ઉતાવળ જ્યાં ત્યાં કરવામાં આવતી દેખાય છે, પણ આનું વર્તન નેચરોપથીના સિદ્ધાંત અને બુદ્ધિથી વિરુદ્ધ છે. દાખલા તરીકે, તાજા પ્રમેદની રસી એકદમ બંધ કરવા માટે સફેદ આદ્ર ઝીંક, નાઇટ્રેટ આદ્ર સીલ્વર, ટેલિક એસીડ, બાઇક્રોમોરિક આદ્ર ગરમપુરી, પ્રોટારગોલ, ગ્લોસીન, ઇત્યાદિ દવાઓનાં મિશ્રણની પિચકારી મૂલાયમમાં મારવા છતાં પરિણામે નિર્દુષ્ટતાજન મળે છે; કારણ કે આવા અનાડી ઉપાયોથી જો કે થોડો સમય પડે રસી આટલી વ્યય છે,

પરંતુ મલિન પદાર્થોને બહાર નિકળી જતા અટકાવનાથી મોડી વહેલી વધારે દુઃખદ પીડાઓ જન્મ પામે છે. જેરી કે, મૂત્રમાર્ગના ઉપવા ભાગનો મોત્તે, મૂત્રાશયના મુખનો વ્હેખવિકાર અઙ્ગિલા (પ્રોસ્ટેટ ગ્લેન્ડ) થયિતો મોત્તે, અથવા તો 'પેરિનીયમના' ઢીલા તંતુઓનો મોત્તે (Inflammation of the loose connective tissues of the perineum) ઇત્યાદિ. સ્વત્પમાં કહીએ તો ઇચ્છુ પ્રમેહનાં સર્વ લક્ષણો સાથે જોડાયેલી અસંખ્ય ઉપાધિઓ અને પીડાઓના ભોગ દીર્ઘકાળ પર્થત તેને થઇ પડતું પડશે. તેવીજ રીતે શરીરે કુટી નિકળતા રોગો, તમ્બ ગરમી, અને ત્વચા (ચામડી) ના વ્યાધિઓને પણ દયાવી દેવાની ઉતાવળ કે શૂલ કરવી ન જોઇએ; કારણ કે તે મલવિસર્જક કુદરતી ક્રિયા છે, અને અયોગ્ય ખાનપાન કે આબોહવાને લીધે શરીરમાંથી અન્ય રીતે નહિ કાઢી નખાવતાં એરોને બહાર કાઢવાના કુદરતી શક્તિના પ્રયત્નરૂપ તેમાં દસ્તે હોય છે.

તેવીજ રીતે ધનાટય અને એકાગ્રાસી કુટુંબોમાં અનિદ્રા અર્થાત્ ઉંઘ નહિ આવવાની કશિયાદ ઘણી જોવામાં આવે છે. આ દરદ માટે કસોરલ હાઇડ્રેટ, ઓમાઇડઝ ઓફ પોરશિયમ-સોડીયમ-એમોનિયમ, ડીકયર હાયોરયામી, અશીણ, ઇત્યાદિ દવાઓમાંથી એક વા વધારે વાપરવાથી શરૂઆતમાં તો ઘેનવાળી, અર્ધજાગૃતિવાળી, કે સ્વપ્નાંવાળી નિદ્રા આવે છે, પરંતુ અનિદ્રાનાં મૂળ કારણોનો નાશ આ દવાઓથી થઇ શકતો નથી. ઉલટું શરીરમાં આ દવાઓનાં એરી તત્ત્વો ઉમેરાવાથી દરદીની રિયતિ વધારે ખરાબ થતી જાય છે, અને તેથી ઉત્તરોત્તર વધારે પ્રગાથુમાં, અને વધારે સખત જાતની, દવાઓ લેતા રહેવાની ફરજ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ આવા ઉંઘ ઉપચારોથી દરદીની શક્તિ નાશ પામે છે જેને ઉમેરમાં "નર્વસ પ્રોસ્ટ્રેશન" કહે છે. અનિદ્રા એટલે ઉંઘ નહિ આવવાના વ્યાધિવાળા દરદીનું જીવન આપણે તપાસીશું તો આપણને જણાશે કે તે દરરોજ કકક (સ્ટ્રોન્ગ) ચ્હા કે કોરી પીવાની ટેવવાળો, ભારે અને ગરી મસાલાવાળા તથા તળેલા ખોરાકો ખાનારો, મગજને ઉમેરનારી વાર્તાઓ અને ચોપાનીઆં વાંચનારો, નાટક-સિનેમેટોગ્રાફ અને ગાયનના જલમનો શોખીન, મોડી રાત્રે જોગન કરનારો, અને દિવસે પરિશ્રમ વિનાની આજાસુ જીવગી ગાળનારો ઘણે ભાગે હોય છે. આવા મનુષ્યે દવાઓ પાછળ ફર્ફા મારવાને બદલે પોતાની જીવગી સાદી, નિયમીત, મહેનતુ અને શાન્ત જનાવરી જોઇએ કે જેથી વ્યાધિનાં ખરાં કારણોનો નાશ થવાથી સ્વાભાવિક રીતેજ શાન્ત મોડી નિદ્રા આવવા લાગશે, અને શરીરમાં કોવત પણ વધશે.

કુદરતને અનુકૂલ ખાનપાન અને સંજોગોમાં ફેફસાંની મારફત ફક્ત વાયુમય એરી તત્ત્વો અને વરાળજ બહાર નિકળી જાય તેવી યોજના હોય છે, પરંતુ અસ્વાભાવિક સ્થિતિની અંદર ફેફસાંમાં મલિન પદાર્થોના ઘણા જમાવ થઇ ત્યાં લોહીનું દયાણુ વધે છે, શ્વાસ પ્રશ્વાસમાં લેવાતી મુકાતી હવાના સંજઘમાં આવનાર વ્હેખત્વચા મુજબ આવે છે, અને તેમાંથી ચિદ્રણાં બહાગમ નેવાં પ્રગાઢી ઝરે છે, જે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયામાં અંતરાય નાંખે છે ત્યારે તેને કાઢી નાંખવા માટે શરીરસંરક્ષક કુદરતી શક્તિ ખોરી કે ઉધરસને પેદા કરે છે. આવે વખતે દવાઓના ઉપયોગથી ખોરી કે ઉધરસને દયાવી દેવી એ બુદ્ધિથી ઉલટું અને હાનિકારક છે, કારણ કે કુદરતના શુભ પ્રયત્નમાં તેવી દવાઓ વિધનરૂપ થઇ પડે છે. "ધી ક્રોડર્ડ ફ્રીક્લી ડ્રાઇટ" નામના તખ્તીખી પુસ્તકના ૫૪ ૩૬૮ પર આ સંજઘમાં નીચે પ્રમાણે સંજોગો છે.

“We would only like to give the warning that many of the ‘soothing’ mixtures contain opium in such amount that fatal results may follow their use in young children and in old people; the sensitiveness of the bronchii is dulled to such an extent that secretion accumulates without any desire to cough, and the unfortunate person is practically drowned in what should have been brought up by coughing.

(ભાવાર્થ.) અમે ફક્ત એટલીજ ચેતવણી આપવા માગીએ છીએ કે, કદ અને ખાંસીની ઘણી ખરી દવાઓમાં અરીષુ એટલા વધારે પ્રમાણમાં હોય છે કે તેના ઉપયોગથી ઘણીવાર બાળકોનાં અને ટૂંક સીપુરોનાં મરણો નિષ્કરે છે; આવી દવાઓના કેફને લીધે શ્વાસનલિકાઓની લાગણી એટલી બધી બહેર મારી જાય છે કે સીપુરો કદ કે બલગમથી તે સ્વસ્થ શ્વાસનલિકાઓ લગભગ પુરાં જાય ત્યાં સુધી દરદીને ઉધરસ ખાવાની ઇચ્છા થતી નથી, જેને પરિણામે જે મંદ પદાર્થો ઉધરસ આવીને મળ્યા તરીકે બહાર નિકળી જતા બેધએ તેમાં તે દરદી જાણે કે હુમ્મી કે શુગ્રામ મરે છે.”

(અપૂર્ણ.)

## સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષે, મહાત્મા ટૉલર-ટૉયના વિચારો.

[ અનુવાદક:—ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ, ઇ. એમ, ઇ., એન. ડી. ]

(અનુસંધાન ગત અંકના પૃષ્ઠ ૪૬૫ થી.)

સ્ત્રી પુરુષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષેના અગાઉ જણાવેલા પાંચ મુદ્દાઓ વિષે મતભેદ હોવાનો સંભવજ નથી એમ મને લાગ્યું. કારણ કે, પ્રથમ તો, મનુષ્ય જાતની ઉત્પત્તિ અને પ્રગતિ જે હમેશાં લપટપણા કે ભોગાસકિતમાંથી નિકળીને વધારેને વધારે પવિત્રતા અને ઇદ્રિયનિયંત્ર તરફ હોય છે તેને ઉપર લખેલી બાબતો તદ્દન અનુરૂપ છે. વળી સમાજની ખરી નૈતિક બાબતો અને પ્રત્યેક મનુષ્યના અંતઃકરણની દૈવી સ્ફુરણા જે હમેશાં બ્રહ્મચાર અને વિધીવિધિને પિંજારી સમ-દમ-સમ (Control of mind and of the senses), શૌચ, બ્રહ્મચર્યાદિ તરફ માનવરત્તિ અને પશ્ચાદગી પ્રદર્શિત કરે છે તેને પણ ઉપરના પાંચ મુદ્દાઓ પ્રતિ આપે છે. તદુપરાંત જે ધર્મશાસ્ત્રોના અનુયાયી હોવાનું આપણે અભિમાન રાખીએ છીએ, અને જેને અવલંબીનેજ આપણાં નીતિશાસ્ત્ર, સમાજશાસ્ત્ર અને સંવાચારની બાબતો રહેલાં છે, તે ધર્મશાસ્ત્રના ઉપદેશના ઉપરથી નિષ્કેશી સત્ય તાર્કિક અનુમાન કે વ્યવહાર રદ-રચણ મારા ઉપર લખેલા પાંચ મુદ્દાઓ દ્વારા આ સર્વ કારણોને લીધે, સામાજિક અનિષ્ટતાઓને દૂર કરવાની પદ્ધતિ કે માર્ગો વિશે મતભેદ હોય સકે પરંતુ મારા જણાવેલા પાંચ મુદ્દાઓમાં દર્શાવાયેલા અનાચારો એ ખરેખર અનાચારો છે, તે પાપરૂપ પદોઓ (Evils)



કે બદલાઈ છે, એ વિશે મતભેદ હોઈ શકે નહિ એમ મને લાગ્યું હતું.

પરંતુ પાછળથી એમ દેખાઈ આવ્યું કે એમ માની લેવામાં હું ભ્રમીયો હતો.

જે કે એ વાત ખરી છે કે, સીધી અને સ્પષ્ટ રીતે તો મનુષ્યોને ક્યુલ કયાં વિના ચાલતું નથી કે, લગ્ન પૂર્વે કે લગ્ન પછાત જનન્યતા વા પાપમય બ્રહ્મચાર એ નિષ્ઠ છે, અને કૃત્રિમ સાધનોની મદદથી પ્રજોત્પત્તિ અટકાવવી એ કુદરતના ઇશ્વરકૃત નિયમોથી ઉલટું છે, તેમજ છોકરાંની આત્મિક ઉત્પત્તિ કે અનનતિ થશે તેની દરકાર કયાં વગર તેમનાં સ્થૂળ શરીરોનેજ લાઇ લકાવી માતેલાં બનાવવાં એ વખોડી કહાડવા જેવું છે, અને વિવાહિત યૌવકે અવિવાહિત રહી વિષયભોગના ભોગવવામાં કે તે વિષેની કાષ્ઠનિક સૃષ્ટિ રચી તેમાં મશગુલ થવામાં દિયિત પશુ મહત્વ કે દિવ્યતા રહેવ નથી-હંકારમાં ઢહીએ તો, વ્યભિચાર અગર પોતાની સાથે લગ્નથી નોકાયથી વક્તિ સાથે પણ બહુ વિષયાસક્તિયુક્ત વ્યવહાર એ નિર્મળ કૌમારવસ્થા કે સાગ્રોપાંગ અક્ષયચૈવાલન (absolute chastity or celibacy) થી ધણીજ હલકી સ્થિતિ છે. આ વાત જો કે સીધી રીતે તો ક્યુલ કયાં વિના કોઈ પણ સમજી સમ્ય મનુષ્યને આપતું નથી એ ખરૂં છે, છતાં આકસ્તરી રીતે તેનો નિષેધ કરવાના હેતુથી એનો પ્રશ્ન ઉઠાવવામાં આવે છે કે:-“ નૈષ્ઠિક અક્ષયચૈવાલન વા યાવન્નિજનન કેવલ કૌમારી સ્થિતિ એ જો લગ્ન કે વિવાહિત દશા કરતાં ખરેખરજ ચઢી-યાતી હાલત હોય, તો પછી સ્ત્રી પુરુષ-દ્વેષ વ્યકિતએ તે સારે માર્ગેજ જતું જોઈએ એ ‘પ્રુદ્ધુ’ છે. પરંતુ જો બધાંજ મનુષ્ય અક્ષયચૈવાલન પાળવા લાગે તો આખી મનુષ્ય જાતનો થોડોજ સમયમાં અંત આવી જાય. પરંતુ સમૂહો નાશ એ મનુષ્ય જાતનો ઇષ્ટ આદર્શ કે ઉચ્ચતમ ઉદ્દેશ હોઈ શકે નહિ. (The ideal of the human race cannot be extinction)”. જાણે કે મનુષ્ય જાતનો સમૂહો નાશ થતો અટકાવવાના પારમાર્થિક હેતુથી જ વિષયભોગ પેતિ ભોગવતા હોય એવો ધ્વનિ આ દલીલમાંથી નિકળે છે ! ! છતાં એક દલીલ તરીકે આ પ્રશ્ન આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત થયો છે તેથી તેના વિશે જરા વિચાર કરી લેઈએ.

મનુષ્ય જાતનો અંત આવવાનો કે નાશ પામવાનો વિચાર વર્તમાન કાળનાં મનુષ્યોને માટે નવીન નથી. ધર્મશાસ્ત્રોમાં શ્રેષ્ઠ ધર્મવતારાં મનુષ્યો પ્રલય જેવા બનાવના સંભવને પૂર્ણ વિશ્વાસથી માને છે, અને પદાર્થવિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ-સાઈન્સીસ્ટ્સ-તો સૂર્યના ઠંડા પડતા જવાના અને એવાજ ખીજ પ્રાકૃતિક બનાવોના સૂક્ષ્મ છતાં દીર્ઘકાળનાં અવલોકનને આધારે જગતપરનાં સર્વે મનુષ્યો (અને પ્રાણીઓ સુદા) અમુક કાળે નાશ પામવાનાં જોઈએ એવા અનિવાર્ય અનુમાન પર આવ્યા સિવાય રહી શકતા નથી. એટલે કે, સમગ્ર મનુષ્યજાત એક વા ખીજ કારણને લીધે નાશ તો પામવાની જ છે, પામે જ, એ વાત લગભગ સર્વે સમજી તેમજ શ્રદ્ધાળુ મનુષ્યો માને છે અને પુરાણ સમયથી માનતાં આવ્યાં છે. છતાં આવી માન્યતાને એક બાજુપર રાખીએ તો પણ અક્ષયચૈવાલનની વિરૂદ્ધ લાવવામાં આવેલ ઉપર લખેલ દલીલ કે વાંધામાં એક મહાન, અનેકદેશ્યાપિ અને પુરાણી ગેરસમજીતી છુપાયેલી છે. કારણ કે ઉપરની દલીલનો ટુંકો સાર એવો છે કે:-જો પ્રત્યેક મનુષ્ય કેવલી કે આત્મતિક, સંપૂર્ણ, અક્ષયચૈવાલન આદર્શને પ્રાપ્ત કરે તો તેથી મનુષ્યજાત નિર્જાત બની અજેયત: નાશ પામે; માટે આવો અક્ષયચૈવાલન કે કૌમારીપણાનો આદર્શ ભૂવભરેલો છે.” પરંતુ

જે લોકો આવી દલીલ કરે છે, તેઓ જાણીને કે અમણતાં નિયમ-હુકમ-ધર્મોગા અને આદર્શ-ઉચ્ચગ્રાહ—લક્ષ્યચિંતુ એ બે તદ્દન મિત્ર બાળનો વચ્ચેનો તફાવત વિસરી જાય છે.

સર્વાંગપૂર્ણ નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્ય એ એક નિયમ કે દરેક જણે પૂર્ણપણે પાળવોજ જોઈએ એવો હુકમ નથી, પરંતુ તે તો એક આદર્શ-ઉચ્ચગ્રાહ—લક્ષ્યચિંતુ—Ideal છે, અથવા તો માનવ જીવનના સર્વોત્ક્રમ, વ્યાપક, બુદ્ધિ આદર્શનો એક અગત્યના અંગ વા આવશ્યક પરિસ્થિતિ રૂપ છે. અને એક કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શનું નામ સાર્થક ત્યારે જ ગણાય કે જ્યારે તેની અરોપ સંપ્રાપ્તિ તો માત્ર કલ્પનાથી મનમાં જ થઈ શકે, જ્યારે અનવધિ કાળેજ તે સાધ્ય વા લબ્ય હોય, અને તેટલા માટે જ્યારે તેના પ્રતિ પ્રગતિ કરવાનો નિરવધિ અવકાશ રહેલો હોય. એક કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શ (Ideal) આ લોકમાનવ, આ જનમેજ જે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય, અથવા તે પ્રાપ્ત થયાનું માનસિક ચિત્ર પણ જો આપણે કલ્પી શકીએ, તો પછી તે “કાલ્પનિક સંપૂર્ણતાયુક્ત આદર્શ” તરીકે રહી શકતો નથી.

મહાત્મા ઈશુ ખ્રીસ્તનો આદર્શ (Christ's ideal) પણ આવાજ પ્રકારનો હતો, જેનું સ્વરૂપ એવું ચિતરેલું છે કે:—મૃત્યુલોકમાં અધર્મનું નિરોધ ઉન્મૂલન (નાશ) થઈ તેને ત્યાંને પ્રાણી માત્રના સમગ્ર તેમજ વ્યક્તિગત જીવનમાં દૈવત્વ કે ધાર્મિકતાની સંસ્થાપના જ્યારે થશે; જ્યારે પ્રાણી માત્રના અંતરમાં-હૃદયે-પરમાત્માજ વસી રહેલા છે એવું પ્રત્યેક વ્યક્તિને સ્વાતંત્ર્યજન્ય જ્ઞાન થશે; જ્યારે પરસ્પરના સંહાર માટેનાં તરવાર જેવાં શસ્ત્રોને બાંધીને તેમાંથી પરસ્પરના પોપણમાં ઉપયોગી એવાં હથિયારો આદિ કૃષિનાં સાધનો-ખના-વત્રામાં આવશે; જ્યારે બાલાઓને બાંધી નાખી તેમાંથી કાતરકાં બનાવવામાં આવશે; જ્યારે જગતપરના સર્વે સિંહ અહિંસક બની ઘેટાં બેગા ઝેલ કરશે; અને પ્રાણી માત્ર આખું પ્રેમની સુવર્ણ શૃંખલા વડે સંધાશે. સમગ્ર માનવજીવનનો ઉદ્દેશ આ આદર્શ તરફ પ્રગતિ કે પ્રયાણ અવિચ્રાતપણે ધ્યાં કરવામાં સમાયેલો છે, અને તેથી ક્રાઇસ્ટનિર્દેશિત આ વ્યાપક આદર્શ અને તેના અંગભૂત નૈષ્ઠિક એકાંગ બ્રહ્મચર્ય (Absolute chastity or celibacy) ને આચારમાં ઉતારવાના યથારાસ્ય પ્રયત્નનો ઉચ્ચાભિલાષ માનવજીવનનો વિરોધી નથી; હલકું ઉપર વર્ણવેલ આદર્શની ગેરહાજરીથી મનુષ્યમતની ખરી હિતિ અટકી પડે છે, અને વાસ્તવ જીવન અસંભવિત થઈ પડે છે.\*

\* “An ideal is only really an ideal when its attainment is possible only as an idea, when it appears attainable only in infinity, and when, therefore, the possibility of approaching it is infinite. If the ideal were attained, it would cease to be an ideal.....Such is Christ's ideal—the establishment of the Kingdom of God upon earth; an ideal already foretold by the prophets, when they declared that a time was approaching when all men should be taught of God, when they should turn swords into ploughshares and spears into pruning hooks, when the lion should lie down with the lamb, and all beings should be united in love. The whole meaning of human life consists in progress towards this ideal, and therefore, the aspiration towards the Christian ideal in all its fulness, and towards chastity as one of its conditions, not only does not exclude the

જો મનુષ્યજાત અતીગ સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્યને આચારમાં ઉતારવાનો બની શકે તેટલો વધારે પ્રયત્ન સેવતી થાય તો તેથી મનુષ્યજાત નિર્મીજ બની જાય, મનુષ્યજાતનું નષ્ટોદ્ધ વળી જાય એવી દલીલ એની છે કે જોના અનુકરણમાં ખીજ પણ એક એવી દલીલ લાવી શકાય (અને ખરેખર તેની દલીલ કેટલાકે તરફથી લાવવામાં પણ આવી છે) કે, જીવનાને ખાતર મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ પોતપોતામાં અને પરસ્પર જે ખુનામરકી અને સહાર ચલાવી રહ્યા છે અને જે શોકપ્રદ જીવનકલહ ( Struggle for Existence ) મનુષ્યજાતને તો એક ક્ષણકરૂપ છે તે કાઢી નાખી તેને બદલે શત્રુ-મિત્ર-પક્ષિ-પશુ-પ્રાણી માત્ર તરફ સંપૂર્ણ પ્રેમ અંતરમાં અને વ્યવહારમાં પ્રકટાવવાનો વધારેમાં વધારે પ્રયત્ન સતત જો મનુષ્ય માન સેવવા લાગે તો તેથી પણ માનવસમાજનો ઉદ્ધેષ થાય. નૈતિક માર્ગનિર્દેશનની બે બિન્ન રીતિઓ વચ્ચેનો ભેદ જોઓ સમજી શકતા નથી તેનાઓના મગજમાંથીજ ઉપર લખી તેની દલીલો નિકળે છે.

એક મુસાફરને ઘણે દૂર આવેલા કોઈ ગ્રામ પ્રતિ જવાનો માર્ગ બતાવવાની જેમ બે રીતો છે, તેમ મત્તની શોધમાં નિકળેલા પચિસને નૈતિક માર્ગનિર્દેશન કરવાની પણ બે બિન્ન રીતિઓ છે. પ્રથમ રીત તો એવી છે કે મુસાફર પોતાના રસ્તાના જેમ જેમ આગળ વધતો જાય તેમ તેમ શુ શુ તેના જોવામાં આવતું જરૂર અને તે તે નિશાનીઓ ( Land marks ) ને આધારે તેણે પોતાની મુસાફરીની દિશા કેમ નિશ્ચિત કરી તે તેને સમજાવવું. બીજી રીત એવી છે કે તે મુસાફરની પાસેના હોદાયત્ર ( દિશાઓ બતાવનાર ચત્ર ) પર તેને માત્ર એકજ નિશાન બતાવી કહેવું કે હમેશા તારા આ હોદાયત્રના આ દર્શા કે સોય તરફજ તારૂ મુખ રાખી આકા અવળા કર્ષા વગર તારે આકા જવું એટલે તું તારે ગતવ્ય સ્થાને અચૂક રીતે પહોંચી જઈશ. સત્ય પદ્ધતી તું કેટલો દૂર ગયો છું તે તારા આ હોદાયત્રની એકજ સોય તને હમેશા બતાવી શકશે (અપૂર્ણ)

## “ધન્વન્તરિ”નો ધર્મ યાને ધન્વન્તરિ માસિકનું

( Mission ) મિશન.

( લખનાર—H M V )

ધન્વન્તરિ માસિક દમમાં વરમમાં પ્રવેશ કરે છે. તેના ઉત્પાદક સ્વર્ગવાસી ડૉ. મૅન્ચુ-લાલનો હેતુ અને આશય આ માસિકદ્વારા ગુજગતી પ્રજાની હૃદયકાર વધારા પામેલી શારીરિક નિર્મળતાનું મૂળ જે આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતા કુદરતી અને સાદા નિયમો બાણીને તેના પાલનમાં પદ્યોત પડવામાં સમાયવું છે તે ચાનરૂપી રોગનીથી નામુદ કરવાનો હોતો પોતાનો તે ઉમદા હેતુ પરિપૂર્ણ થયેતો જોનાને તેઓ જોકે આદો આ દુનિયામાં ઉત્થરકર્ષણથી હયાતી બોગવવા પામ્યા નહિ, પરંતુ તેમનો અમર આત્મા પેલી દુનિયામાંથી ધન્વન્તરિ

possibility of life,—on the contrary, the absence of this Christian ideal would destroy progress, and, therefore, the possibility of real life”—  
Count Leo Tolstoy

ભગવાન' મારફતે જે આર્શિવાદ મોકલતો રહે છે તેની સારી અસરો ધન્વન્તરિના વાચકો તથા શ્રુતરાત્રી પ્રજા ઉપર થયેલી જોવામાં આવે છે:

છેલ્લાં નવ વર્ષમાં ધન્વન્તરિને યથાશક્તિ ખીલવવાનું તથા ચોપણુ આપવાનું કાર્ય તેના હાલના વિદ્વાન તંત્રીએ બજાવ્યું છે: અને હજુ ભવિષ્યમાં વધુ ખીલવવાનું તથા બજાવવાનું ઇચ્છે છે. હાલની લઘુપ્રતિષ્ઠા જે સ્થિતિ ઉભી થઈ છે તે માસિક વા આઠવાડીક કે રોજીયાં પત્રો આશુ રાખવાને માટે સુશકેલી બરેલી છે. કારણ કાળજના બાવો ચાર ગણા વધી ગયા છે, એટલે ઘણાં પત્રો બધાં પડ્યાં છે, ઘણાંકનું કદ ઘટ્યું છે અને ઘણાં પત્રો એ ઓછી અગત્યના વિષયો છાપવાનું પડતું મુક્યું છે, જ્યારે કેટલાકનું લવાજમ વધ્યું છે.

આવા સંજોગમાં આ માસિકને વધુ ખીલવવાને અને વધુ ઉપયોગી વાંચન પુર પાડવાને તેનું કદ વધારવાની યોજના પડતી મુકવી પડે છે. કારણ લવાજમ વધારવાનું ઘટતું થઈ પડે તેમ નથી: જેથી હાલના સુશકેલી બરેલા વખતમાં ઘણાઓ લવાજમ વધવાથી માસિકનો લાભ લઈ શકવાને અશક્ત અને એવું થયેલું જોવાને કારણે પણ રાજ હોષ શકે નહિ. જેથી હાલમાં મુખ્ય ઉપાય એજ કે જે સૌથી પહેલાં વધુ ઉપયોગી અને સારું હોય તેની જગ્યા કરવી; એટલે આરોગ્યસંરક્ષણના માર્ગો તથા નિયમો અને રોગનિવારણને માટે દરેકથી બની શકે એવા સહેલા સાદા સરના અને સગવડ બરેલા કુદરતી ઉપાયોથી ધન્વન્તરિના વાંચકવર્ગને જાણીતા કરવા.

કેમ કહેશે કે ધન્વન્તરિ માસિક કુદરતી ઉપચારો અને આરોગ્યસંરક્ષણને લગતા શાસ્ત્ર તથા નિયમોને દવા દારૂ કરતાં વધુ ઉપયોગી-કર્મતી અને જરૂરી ધારે છે ત્યારે તેમાં દવાદારને લગતાં એરી આપધો તથા તેની બનાવટને શા સાર જગ્યા આપવામાં આવે છે.

ઘણા લાંબા કાળથી દવા-દાર દેવા-આપવાની ટેવમાં ટેવાયલા અને દવા-દારથીજ જીવન ટકાવનારા તથા દવા-દારમાંજ જીવનશક્તિ રહેલી સમજનારા ઘણા-લોકો પ્રથમ એકાએક દવા-દારનું નિરૂપયોગીપણું સમજી શકે નહિ, પરંતુ વખત જતાં જેમ અનુભવ મળતો જાય તેમ તેઓ દવા-દાર અને આરોગ્યને લગતા નિયમો તથા કુદરતી ઉપાયો વચ્ચે સર-આમણી તથા મુકાબલો કરી શકે અને તેમાં જે ઉત્તમ હોય તે ગ્રહણ કરે એ સ્વાભાવિક હોવાથી દવા-દારના ઉપચારોને પણ અત્યાર સુધી કેટલેક અંશે સ્થાન આપવાની જરૂર હતી અને હજુ પણ ભવિષ્યમાં કેટલોક સમય રહેવાનો સંભવ જણાય છે.

હાલમાં જેટલા પ્રમાણમાં રોગ થયા પછી અથવા રોગી સ્થિતિ થયા પછી તેનું નિવારણ કરવાને અર્થ જે ઉપાયો અને સાધનો કામે લગાડવામાં આવે છે તથા ઉભા કરવામાં આવે છે તથા તે માટે તન-મન અને ધનની જે મહાભારત ચર્મિતો ખર્ચ કરવામાં આવે છે તેનો પા હીરસે પણ રોગ થતો અટકાવવાને તથા રોગી સ્થિતિ બનતી અટકાવવાને યાને રોગ થવાનાં અશક્તિ અને માંદગી આવવાના કારણો નાબુદ કરવાને અર્થ કે પ્રયાસ કરવામાં આવતો હોય એવું માણુમ પડતું નથી. હાલમાં દિનપ્રતિદિન રોગોપચારને માટે નવી નવી હોસ્પિટલો-દવાખાનાંઓ-સુવાવડખાનાંઓ યાને પ્રમુતિગૃહો ઉભાં કરવામાં આવે છે અને તે છતાં તેની માગણી અને જરૂરિયાત વધતી જાય છે. અને તે બધાં ચીકાર બરેલાં હોય છે.

હવે એવું કહેવાનો આશય નથી કે એ જ્યાં પ્રયાસો તદ્દન નકામા છે પરંતુ ઉપાય

કરતાં આટલાવ ઉત્તમ છે એ જાણીતા અને ખરા સ્ત્રી ઉપર લક્ષ આપવામાં આવતું નથી જેથી પ્રજાનો વધારો એટલે સંખ્યા વધતી જાય છે; પણ તે ધણે ભાગે નિર્માલ્ય-નિર્બળ રોગી-નિસ્તેજ હોવાથી અશક્ત-આશ્રમ-કર્યાદાદો-રોગીગૃહોને લાયક બનીને જનસમાજ ઉપર એક પ્રકારના ભોજ રૂપ થઈ પડે છે; અને દેશમાં આકાલિક મરણ પ્રમાણ વધીને મરણ અથવા પ્લેગ જેના પ્રાણધાતક એવી રોગો જડ થાશે એકા છે.

હાલમાં બાળમરણનું પ્રમાણ વધતું હોવાની તથા પ્રસુતિ વખતે સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ વધવાની ફરિયાદ વધતી જાય છે. જેનાં કારણો રોધવાની કોશિષ થવી જોઈએ, અને ખરાં કારણો બહાર પાડી તે નાશ કરવાં જોઈએ. સ્ત્રીવર્ગમાં આરોગ્યને લગતા નિયમોનું પાલન થવાની ધણી જરૂર છે.

“આપણે કેટલાં છોકરાં ઉછેર્યા તેના કરતા કેવાં ઉછેર્યા તે વધુ ઉપયોગી છે. એક સિંહ જેવું બહાદુર બાર ગધેડાં જેવાં મૂરખ બાળક ઉત્પન્ન કર્યા કરતાં વધુ ઉત્તમ છે. આપણે ગધેડાં જેવાં મૂરખ વધુ મેળવ્યા છે. આનો આપણે બહાદુર સિંહ જેવા મેળવવાનો ઉદ્યોગ આરંભીએ. ધારો કે આપણા મોટા રાજદારીઓ કલે, વેજસ્ટર અને તેના જેવા બીજાઓને સુધક અને સુશિક્ષિત સ્ત્રીઓની સોજત થઈ હોત તો તેઓએ સ્થૂલ દ્રષ્ટિથી સ્ત્રીઓ ઉપર જેવું તેમ બનતે નહિ. ને મરદોને પુતળાં જેવી ગમાર સ્ત્રીઓ પત્ની તરીકે મળે તો તેઓ તેમનાથી અસંતોષ પામીને આલાક-ચુદ્ધિમાન પણ દુરાચારી પરસ્ત્રીઓની સોજત શોધે છે. આપણને ધટતી તાલીમ પામેલી સ્ત્રીસમાજ જોઈએ છે. સોના રૂપા કરતાં તેની વધુ જરૂર છે. વેસ્થા સ્ત્રીઓએ પુરૂષો પર રાજ્ય ચલાવી ક્રાન્સની સ્થિતિ નિર્ભળતા ભરેલી બનાવી હતી અને જ્યાં સુધી સ્ત્રીઓ પોતાની ખરી પદવી-પ્રતિષ્ઠા પ્રાપ્ત કરશે નહિ ત્યાં સુધી આ દેશમાંના પુરૂષો ઉપર પણ વેસ્થાઓ કાણુ ચલાવશે.”\*

તેપોલિયન બાદશાહે કહ્યું છે તેમ દેશને આગાધ કરવો હોય તો સ્ત્રીઓને જ્ઞાન આપો. પુરૂષ પોતાના ઘરમાં ગમે એવો મારો સુધારો કરવા ધારતો હોય, ખાનપાન રહેણી કરણીમાં ધટતો દેશજન, આરોગ્યસંરક્ષણના કુદરતી નિયમોને અવગંબીરે, કરવા માગતો હોય; પરંતુ જો ઘરમાં સ્ત્રીવર્ગ તદ્દન અમણુ અને અનધક હોય તો તેમાંનું ધણું ખડું વ્યવહાર રીતે અંમલમાં મૂકવાને પુરૂષવર્ગ અશક્ત અને નાઇલાજ થઈ પડે છે. જેથી સ્ત્રીઓને ધટતી કેળવણી આપવાની તથા તેમને ધન્વન્તરિ જેવાં ઉપયોગી પત્રોના વાંચનનો લાભ આપવાની કેટલી બધી જરૂર પડે છે તે સદુજ્જ જણાશે.

\* “It is of more importance what kind of a child we raise than how many. It is better to produce one lion than twelve donkeys. We have got donkeys enough, let us go into the lion business. Suppose our great statesmen, Clay, Webster and others like them, had had only the society of refined and educated women, they would not have, as they did, looked upon women only in a physical light. If men have dolls for wives they will seek the society of intellectual courtesans. We must have a new type of womanhood. We need it more than gold. Courtesans ruled France and brought her to ruin. Courtesans will rule this country unless woman rises to her true dignity.”  
Mrs Stanton;

હાલના સુધારા વધારાના જમાનામાં તંદુરસ્તી જાળવવાને-લગતા નિયમો જાણવાની તથા તે નિયમોનું પાલન કરવાની ધણી ભારે જરૂર રહેલી છે. કેટલાક કહે છે કે હાલમાં દવા-દાર અને દાકતરો જેમ જેમ વધતા જાય છે તેમ તેમ મનુષ્યજાતમાં એકાંકિત-અકાળ મોત-માંદગી વધે છે. આવા કથનમાં કેટલેક અંશે યાને થોડે ભાગે સત્ય સમાયલું છે પરંતુ સંપૂર્ણ અંશે તેમ નથી. Demand and Supply ખપત અને પેદાશનો હાલના અર્થ-શાસ્ત્રનો નિયમ ચાલુ હોવાથી તેમ જણાય છે.

“અર્થાત્ આપણી જીંદગીની હાલની હાલતો વા સંજોગોમાં તંદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવાને લગતા જ્ઞાનનો અભ્યાસ અત્યંત આવશ્યક છે. આપણા વડીલો ગામડામાં વસતા હતા, ખુદ્દી હવામાં રહેતા હતા, ખેતીવાડીના તંદુરસ્તી અને તાજગી આપનારા ધંધા-રોજગારના કામકાજમાં રોકાતા હતા. બ્યારે આપણે શહેરોમાં મોટેભાગે ધીમી ગીરદીવાળા ભાગે બનાવી વસીએ છીએ, ઘણેભાગે ઘરો, દુકાનો અને કારખાનાઓની જંધીવાર હવામાં કામ કરીએ છીએ; આપણા ધંધાઓ વા ઉદ્યોગ વા કામ ખેડાં ખેડાં કરવાના અને શરીરના ઘણાખરા ભાગને કસરત નહિ મળવા પામે તેવી રીતના છે અને ઘણે ભાગે જ્ઞાનતંતુજળ તથા ભેગું ઉપર વધુ બોળે લાધનારાં છે.”

“દુઃખ દરદોષી થતી પીડા જે કારણથી ઉદ્ભવે છે તે કારણો, તંદુરસ્તીને લગતા નિયમોના પ્રાથમિક જ્ઞાન તથા સાદા કાયદા જાણવાથી અને થોડી સંભાળ અને લક્ષ્ય રાખવાથી, નાશુક કરી શકાય છે. આપણા આરોગ્યની સંભાળ લેવી એ એક પવિત્ર દરજ્જા છે.”\*

ધન્વન્તરિનો ધર્મ પ્રજામાં આરોગ્ય-અજીણુદ્ધિ અને આયુષ વધારવાનો છે અને તે અર્થે સૌથી ઉત્તમ સાધન આરોગ્યશાસ્ત્ર અને કુદરતી ઉપાયોથી રોગનિવારણ કરવાની વિદ્યા ગણે છે. અને તે વિદ્યાનો બહોળો પ્રચાર કરવાનો પોતાનો ધર્મ હોવાનું સમજે છે. ધન્વન્તરિ પોતાની દરજ્જા બળબંધુ જાય છે અને ધન્વન્તરિના ગુણગુણાદક વાંચકો પશું ધન્વન્તરિનો ધર્મ તે પોતાનો સમજીને નવિન શરૂ થતા વર્ષમાં હર્ષ અને ઉત્સાહપૂર્વક આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરતા રહીને ધન્વન્તરિ માસિક પ્રત્યે રનેહભાવ રાખી તેના ધર્મ વા Mission નો પોતાનાં સર્ગા સંજીવીઓમાં ફેલાવો કરવાનો, ધન્વન્તરિ માસિકના ગ્રાહકોની સંખ્યા વધારવાનો પોતાનો ધર્મ યાને પોતાની દરજ્જા સમજશે.

આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોથી વાકેશી મેળવી તે નિયમોનું પાલન કરી આરોગ્ય બનવું અને ખીજા મનુષ્યો કે જેઓ અજાણ હોય તેમનામાં આરોગ્યનું જ્ઞાન ફેલાવી તેઓને બનતી

\*“The conditions of our life render the study of health now especially important. Our ancestors lived more in the country, more in the open air, more in agricultural operations. We are to a much greater extent concentrated in cities, work much more in houses, shops and factories; our occupations are sedentary and stooping and are a greater tax on the brain and nervous system.

Much of the misery of disease is due to causes which might be obviated by a little care and attention, and some elementary knowledge of the laws of health. The care of our health is a sacred duty.”

*The Use of Life by Lord Avebury.*

સહાય કરી આરોગ્ય, સ્નાયવા એ પ્રત્યેક મનુષ્યની પવિત્ર ફરજોમાંની એક ફરજ છે. મહાન ગલેડસ્ટન ફરજ વિશે કહે છે કે:—

“ Duty is a power which rises with us in the morning and goes to rest with us at night. It is the shadow which cleaves to us, go where we will, and which only leaves us when we leave the light of life ”

*William Ewart Gladstone.*

“ ફરજ એક શક્તિ છે અને તે સવારના આપણી સાથેજ ઉઠે છે અને રાતના આપણી સાથેજ વિસામે લે છે. તે પશ્ચાત્તો છે કે જે આપણને વળગી રહે છે અને જ્યાં પણ આપણે જઈએ ત્યાં આવે છે અને જ્યારે આપણે આ જીવંતીનો દમ છોડીશું ત્યારેજ તે આપણને છોડી જશે. ”

## “ અહિંસા પરમો ધર્મ. ”

લી. H. M. V

‘ કતલખાનામાં જનનરો તથા પક્ષીઓના ગળા ઉપર ફેરવાતી છરી વખતે તે પ્રાણીઓને કેટલાં અને કેવા પ્રકારનાં દુઃખ થાય છે ’ તે દુઃખોનો ખરો ખ્યાલ તો નગરે જોવામાં આવે તો જ સંપૂર્ણ રીતે આવી શકે. માંસાહાર કરનારા મનુષ્યોને જો માંસના ખોરાક તરીકેના ઉપયોગ માટે જનનરો તથા પક્ષીઓનું માંસ મેળવવાને તે જનનરો તથા પક્ષીઓની કતલ કરવાને પોતાને હાથે છરી ફેરવવાની હોય તો તેઓનો ખોટો ભાગ અથવા લગભગ સેંકડે હલ ટકા મનુષ્યો માંસનો ખોરાક તણ દેવાને તૈયાર થાય. મનુષ્ય માત્રમાં દયા-પ્રેમની દિવ્ય લાગણીઓ અથવા ખાશીપતો દયાનું કુદરતે મુકેલી છે પરંતુ તેની ખીલનણી એક સરખા પ્રમાણમાં નહિ થયેલી હોવાથી કતલખાના સાથે સંબંધ ધરાવતા ક્ષત્રાધર્મની દયાની લાગણી મદ પડી ગઈ હોય છે. પરંતુ માંસ વેચનારા ક્ષત્રાધર્મો પણ જનનાવરોની કતલ કરવાનું કામ ધણે ભાગે પોતે કરતા નથી. તે છરી ફેરવવાને સારૂ ચોક્કસ માણસો હોય છે જેઓ ગળાં કાપવાનું કામ કે ધધો કરે છે. અને જેઓ એ કામ દરરોજ ચાલુ કરે છે તેઓની આંખની શક્તિ કभी થઇને ચોક્કસ સુદતે તેઓ અથ જનતા હોવાનું કોઈક તરફથી જણાવવામાં આવે છે.

જડવાદી સુધારા-વધારામાં આગળ વધેલા અમેરિકાના સ્ત્રીકાગો રહેલ કે જ્યાં રાક્ષસી ગંભીર પાયા ઉપર જનનાવરો કાપીને તેનું માંસ વેચવાનાં કારખાનાં છે. જ્યાં બહું કામ યાત્રિક બળથી ચાલુ છે ત્યાં જનનાવરો ઉપર ગુનરતાં ઘાતકીપણા તથા માંસના વ્યાપાર સાથે ભજેલાં બો-પાળાં યોગ્ય વર્ષ ઉપર મી. સિન્ડર નામનાં એક અમેરીકન લેખકે પોતાની ‘ધી જંગલ’ નામની ચોપડી બહાર પાડી પ્રજાની જાણમાં લાવવાની માનઅરેલી કોશિષ કરી હતી. તે વખતે તમામ સુધ-રેલા ગણતા દેશોની માંસાહારી પ્રજામાં ખજાનગાર અને ત્રાસની લાગણી વ્યાપી ગઈ હતી. આપણુ માણુમનંતનો તેમજ પશુ-પક્ષીઓનો અને સર્પ પ્રાણીમાત્રનો પેદા કરનાર એક ઇશ્વર છે. મનુષ્યને કેવળ વાચા આપેની હોવાથી તે પોતાનું દુઃખ-સુખ કે હર્ષ-શોકની

લાગણી પોતાની બાધામાં જાહેર કરે છે, જેમ પ્રાણીઓ કરતા હોય એવું માણસજનતાનો લગભગ તમામ વર્ગ ધારતો નથી અને તેમને મુંઝાં ધારે છે. હાલમાં કોઈક વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ તરફથી જણાવવામાં આવે છે કે પ્રાણીઓમાં પણ વાચા હોય છે અને તેઓ પણ પોતપોતાની જાતમાં પોતાના બાવો પ્રદર્શિત કરે છે. ગમે તેમ હોય પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે આપણા શરીરના કોઈ ભાગ ઉપર છરીથી કાપ મુકવાથી જેવી દુઃખદાયક અસર આપણને થાય છે તેવીજ દુઃખદાયક અસર દરેક પશુ પ્રાણીને પણ થાય છે.

## રાંઝણનો ઉપાય.

લેખક:—મી. મોતીલાલ મુલજીભાઈ મીસ્ત્રી-મુંબાઈ.

રાંધણ અથવા રાંઝણને ઈંગ્લેન્ડમાં Sciatica ( સાયેટીકા ) કહે છે. થાપા આગળથી શીર થઈ સાથળમાં થઈ ઠેક પગની પાની સુધી જે જ્ઞાનતંતુ જાય છે તેને Sciatic nerve ( સાયેટીક નર્વ ) કહેવામાં આવે છે. આ સાયેટીક નર્વનો દુઃખાવો અને સોજો રાંઝણના રોગથી જોળખાય છે. સાયેટીક નર્વમાં લોહીનો અવર જવર છુટથી નહિ થવાથી તેના ઉપર થઈ લોહીનું દબાણ રાંઝણની અસલ વેદનાતુ કારણ છે. આ વેદનામાંથી તાત્કાલિક મુક્તિ મેળવવા માટે સરસ અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ખમી શકાય તેટલા ગરમ પાણીમાં પગનું આપણું જોળી રાખવું. ( છુટણ સુધી પાણી આવે તેટલું પાણી વાસણમાં નાંખવું ) પાણી ઠંડ પડે તો તે કાઢી નાંખી બીજું ગરમ પાણી નાંખવું ને પગને જોળી રાખવો. આવી રીતે અરધા કલાકથી એક કલાક સુધી પગ જોળી રાખવો. જ્ઞાનતંતુનો જેટલો આમ ગરમ પાણીમાં હોય તેટલો રહેવાથી તેના લોહીનું વહન છુટથી થતાં દરદીને આરામ થઈ જાય છે. રાંઝણનું દરદ કામનું મદી જાય તેના માટે દુર્બળ પદ્ધિ ગમેલી સાયેટીક નર્વને સખળ બનાવવાની જરૂર છે. સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના બ્યાધિમાં ( Electro-Therapy ) વિજ્ઞાનીના ઉપાય ખાસ મણાય છે.

“ સુજરાતી. ” તા. ૨૧-૧-૧૭

## દામ્પ્ત્ય-દંડ વિધાન.

( વિનાય લેખ. )

( Matrimonial Penal Code. )

( લેખક:—શ્રીયુત જયલિલાલ મગજી ઓઝા. બી. એ. )

પ્રકરણ પહેલું.

પ્રસ્તાવના. ( Introduction. )

શ્રીઓની મરજી વિરૂદ્ધ વર્તનારા સ્વામીઓ અને સ્ત્રીઓ પરમ અધિકાર નહીં સ્વીકારનારા પુરોહિતો સીધા કરવાને વાસ્તે ખાસ Penal Code પીનલ કોડની આવશ્યકતા જણાવાથી તે નીચે પ્રમાણે બનાવવામાં આવે છે.



ક. ૧ આ કાયદાનું નામ દામ્પત્ય-દંડ વિધાન રહેશે, અને ભારતવર્ષમાં પરણેલા દેશી પુરુષ ઉપર તેનો અધિકાર ચાલશે.

### પ્રકરણ બીજું.

#### વ્યાખ્યા. (Definitions.)

ક. ૨. હલનચલન કરવાની શક્તિવાળું જે જંગમ દ્રવ્ય સ્ત્રીઓના સંપૂર્ણ અધિકારમાં છે તેનું નામ પતિ.

#### ઉદાહરણ. (Illustrations)

અ. ટુંકે, પેટી વગેરે પતિ થઇ શકતા નથી, કારણ જંગમ દ્રવ્ય હોવા છતાં તે સજીવ નથી.

ચ. ગાય, બેસ, વાછરડા પતિ થઇ શકતા નથી કારણ સજીવ હોવા છતાં તેમનામાં પોતાની ઇચ્છાનુસાર કાર્ય કરવાની શક્તિ છે. સ્ત્રીઓની સંપૂર્ણ સત્તામાં નહીં હોવાથી તેઓ પતિ થઇ શકતા નથી.

ઙ. વિવાહિત સ્થિતિમાં જે પુરુષ સ્વતંત્રતાપૂર્વક કંઈ કામ કરી શકતો નથી તેનું નામ પતિ.

ક. ૩. જે સ્ત્રી પોતાના પતિનો મિશ્કત તરીકે ઉપયોગ કરી શકે છે તેનું નામ તે પતિની સ્ત્રી અથવા પત્ની.

#### વિવરણ (Explanation.)

મિશ્કતનો અધિકારી પોતાની મિશ્કતને મારી પીટી પણ શકે છે.

ક. ૪. પૂર્વજન્મમાં કરેલાં પાપોના પ્રાયશ્ચિત્તને માટે ભોગવવી પડતી સ્થિતિને વિવાહિત સ્થિતિ સમજવી.

### પ્રકરણ ત્રીજું.

#### Of Punishments. શિક્ષા સંબંધી.

ક. ૫ આ કાયદા અનુસાર અપરાધીને નીચે પ્રમાણે શિક્ષા થઇ શકે છે;—

૧. રામનગૃહમાં અથવા બીજા કોઈ ઝોરડાની ચાર દિવાલો વચ્ચે કેદ.

કેદ બે જાતની છે;—

અ. અપ્પત-ઝોરે કે તિરસ્કારયુક્ત શબ્દના પ્રયોગ સાથેની.

ચ. સાદી.

૨. દેશનિકાલની સજા:—ઝોરે કે બીજી શબ્દો પર મોકલવાની શિક્ષા અથવા રામનગૃહની બહાર હાંકી કાઢવાની શિક્ષા.

૩. પત્નીના દાસત્વનો અંગીકાર.

૪. પોકેટ મની (Pocket Money) ઝોરે ખીસ્સા ખર્ચ બધ કરવાની શિક્ષા.

ક. ૬. આ કાયદામાં ફોસિનો અર્થ એવો થાય છે કે સ્ત્રી પોતાના પિતાને અથવા કોઈ જોગબીતાને ત્યાં ચાલી જશે અને થોડા વખતમાં પાછી આવવાની ઇચ્છા કરશે નહિ.

ક. ૭. નાના અપરાધોને માટે નીચે લખેલી શિક્ષાઓ ફરમાવવામાં આવે છે.

૧ મ્હોં ચણાવવું, (પત્ની મ્હોં ચણાવવો.)

૨ બુ-ભંગ.

૩ યુપચાપ આસુનો વર્ષાદ અથવા હોયે સ્વરે રદન.

૪ પતિનો તિરસ્કાર.

### પ્રકરણ ચોથું.

#### અપરાધ (General Exceptions)

ક. ૮. સ્ત્રીએ દરેલું કોઇપણ કામ અપરાધ ગણાશે નહિ.

ક. ૯. સ્ત્રીની આચારાનુસાર પતિએ કરેલું કોઇ પણ કામ અપરાધ ગણાશે નહીં.

૧૦ દાપત્ય-દંડ વિધાનના કાયદાથી બચવાને વિવાહિત પુરુષ ખીજા કોઇ પણ કાયદાનો આશ્રય લઈ શકશે નહીં.

### પ્રકરણ ૫ મું.

#### અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપવા વિષે (Abetment)

ક. ૧૧. જે માણસ—

૧ અપરાધ કરવાને પતિના કાન બહેરશે, અથવા તેને પ્રવૃત્ત કરશે, અથવા હિંસા દિત કરશે.

૨ જે માણસ અપરાધ કરવામાં સીધી મદદ કરશે, અથવા અપરાધ થતી વખતે પતિની સાથે ગેરેશે તે માણસ દાપત્ય અપરાધો કરવામાં સહાયતા આપનાર તરીકે અપરાધી ગણાશે.

### વિચરણ.

સ્ત્રી અને અવિવાહિત પુરુષ આવા અપરાધના ગુન્હેગાર થઈ શકે છે.

### ઉદાહરણ.

જ. ગમ સ્થામાનો પતિ છે. યદુનાથ અવિવાહિત પુરુષ છે. બન્નેએ એક સાથે ખેસીને મઘપાન કર્યું. મઘપાન દાપત્ય અપરાધ છે.

ચ. સુશીલા રામની માતા છે. રામ સ્થામાનો પતિ છે. સુશીલાના કહેવાથી સ્થામાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ રામે ખર્ચ કર્યું સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ ખર્ચ કરવું એ દાપત્ય અપરાધ છે, સુશીલાએ આ અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપી.

ક. ૧૨. જે કોઇ વિવાહિત પુરુષ અન્ય વિવાહિત પુરુષને દાપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો તે પણ પહેલા અપરાધીના જેટલીજ શિક્ષાને પાત્ર થશે; પણ તેનો ન્યાય યોગ્ય અદાલતમાં (Competent court) થશે.

### વિચરણ.

યોગ્ય અદાલત એટલે કે અપરાધ કરવામાં સહાયતા કરનાર પતિની પત્ની.

ક. સ્ત્રી અથવા અવિવાહિત પુરુષ દાપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો કેવળ તિરસ્કાર, ભગ, અથુપાત અને રદનદ્વારા દંડિત થશે.

### પ્રકરણ ૬ હું.

#### Of Offences against the State.

#### રાજદ્રોહ સંબંધી.

ક. ૧૪. આ કાયદામાં 'ગન્ય' શબ્દનો અર્થ 'સ્ત્રી સામ્રાજ્ય' એવો થશે.

ક. ૧૫. જે વ્યક્તિ પોતાની સ્ત્રી સામે વાદવિવાદ કરશે, અથવા વિવાદ કરવાને પ્રવૃત્ત

યશ અથવા વિવાદ કરવામાં સહાયતા આપશે તે વ્યક્તિને દાસીની શિક્ષા ( Capital punishment ) ફગાવવામાં આવશે, એટલે કે, તેની સ્ત્રી તેના ત્યાગ કરી દેશ અથવા તો રામનગૃહમાંથી હાટી કાઢશે અને પૉકેટ મની બંધ થશે.

ક. ૧૬. જે વ્યક્તિ પોતાના મિત્રોને સહાયક બનાવશે, અથવા સંતાનને ભોળવીને પોતાના પક્ષમાં લેશે અથવા બીજે કોઈ પણ પ્રકારે સ્ત્રીની સાથે લગ્ન કરવાના ધરાદારી વાદવિવાદ કરશે તેને દેશનિકાલની સજા ફરમાવવામાં આવશે, અને અશુભાત, રૂદન, તિરસ્કાર વગેરે દ્વારા પણ શિક્ષાને પાત્ર થશે.

ક. ૧૭. જે પુરૂષ પોતાની સ્ત્રીને છોડી અન્ય યુવતી તરફ કોઈ પણ પ્રકારની લાગણી પ્રદર્શિત કરશે તે લપટતાનો ( Incontinence ) અપરાધી થશે

### વિવરણ.

પોતાની સ્ત્રીને છોડીને કોઈ અન્ય યુવતી તરફ કોઈ પણ પ્રકારની લાગણી-દયા કે સહાનુભૂતિ બતાવવાથી લપટતાનો અપરાધ સિદ્ધ થયેલો ગણાશે.

### ઉદાહરણ.

રામ સ્વામી પતિ છે. મોહિની એક બીજી સ્ત્રી છે. મોહિનીના નાનો છોકરો દેખાવમાં બહુ સુંદર હોવાથી રામ તેને પ્યારથી ગાડે છે, અને કેટલીક વાર ખાવાનું પણ લઈ આપે છે. આથી રામ મોહિની પર આસક્ત છે એમ સિદ્ધ થયેલ ગણાશે.

### વિવરણ (૨)

વિના કારણ સ્ત્રીઓ પતિને આ શુન્દાના અપરાધી ઠરાવી શકશે. મહેં અપરાધ કર્યો નથી એમ કહીને કોઈ પતિ છુટી ચકશે નહીં.

અપરાધની આશંકા માત્રજ અપરાધ પૂરવાર કરવાને બસ છે.

### વિવરણ. (૩)

વિના કારણ પતિને અપરાધી ઠરાવવાની સત્તા મોટે ભાગે કુરૂપ સ્ત્રીઓની, અથવા ઘરડી સ્ત્રીઓની, કે છુટા પતિની સ્ત્રીઓની રહેશે જે કોઈ યુવતી આ અધિકારને માટે માગણી કરશે તો ખેલ્યાં તેણે પૂરવાર કરવું પડશે કે તે ખરાબ સ્વભાવની છે અથવા તો બાપની લાડકવાઈ છે, અથવા તો પેલે ઘણીજ કદરૂપી છે.

ક. ૧૮. જે પુરૂષ લપટતાનો અપરાધી કરશે તે આ કાયદામાં લખેલા બધા દંડોને પાત્ર થશે, એટલુંજ નહીં પરંતુ આ કાયદામાં નહીં લખેલ બીજી શિક્ષાઓને પણ પાત્ર થશે.

### પ્રકરણ ૭મું.

### Of Offences relating to the Army and Navy

### ૫૯૮ન અને નૌકા સંબંધી અધરાધ.

ક. ૧૯. આ કાયદામાં ૫૯૮ન અને નૌકા સૈન્યનો અર્થ પુત્ર, પુત્રી, અને પુત્રવધુ એવો થશે

ક. ૨૦. ગૃહિણી સાથે વિદ્રોહ કરવામાં જે પતિ પુત્રને અથવા પુત્રીને અથવા પુત્રવધુને સહાયતા આપશે તે તિરસ્કાર યુક્ત શસ્ત્રો અને રૂદનદ્વારા દંડિત થશે.

૨ બ્રુ-ભંગ.

૩ સુપચાપ આંસુનો વર્ષાદ અથવા હૃદયે સ્વરે રૂદન.

૪ પતિનો તિસ્કાર.

### પ્રકરણ ચોથું.

#### અપવાદ (General Exceptions.)

ક. ૮. સ્ત્રીએ કરેલું કોઈપણ કામ અપરાધ ગણાશે નહિ.

ક. ૯. સ્ત્રીની આજ્ઞાનુસાર પતિએ કરેલું કોઈ પણ કામ અપરાધ ગણાશે નહીં.

૧૦ દાપત્ય-દંડ વિધાનના કાયદાથી બચવાને વિવાહિત પુરુષ બીજા કોઈ પણ કાયદાનો આશ્રય લઈ શકશે નહીં.

### પ્રકરણ ૫ મું.

#### અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપવા વિષે (Abetment)

ક. ૧૧. જે માણસ—

૧ અપરાધ કરવાને પતિના કાન ભણેરશે, અથવા તેને પ્રવૃત્ત કરશે, અથવા ઉત્સાહિત કરશે.

૨ જે માણસ અપરાધ કરવામાં સીધી મદદ કરશે, અથવા અપરાધ થતી વખતે પતિની સાથે રહેશે તે માણસ દામ્પત્ય અપરાધો કરવામાં સહાયતા આપનાર તરીકે અપરાધી ગણાશે.

#### વિવરણ.

સ્ત્રી અને અવિવાહિત પુરુષ આવા અપરાધના ગુન્હેગાર થઈ શકે છે.

#### ઉદાહરણ.

ક. રામ સ્થામાનો પતિ છે. યદુનાથ અવિવાહિત પુરુષ છે. બન્નેએ એક સાથે બેસીને મદ્યપાન કર્યું. મદ્યપાન દાંપત્ય અપરાધ છે.

ચ. સુશીલા રામની માતા છે. રામ સ્થામાનો પતિ છે. સુશીલાના કહેવાથી સ્થામાની ઇચ્છા વિરુદ્ધ રામે ખર્ચ કર્યું સ્ત્રીની ઇચ્છા વિરુદ્ધ ખર્ચ કરવું એ દાંપત્ય અપરાધ છે, સુશીલાએ આ અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપી.

ક. ૧૨. જે કોઈ વિવાહિત પુરુષ અન્ય વિવાહિત પુરુષને દાંપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો તે પશુ ખેલા અપરાધીના જેટલીજ શિક્ષાને પાત્ર થશે; પણ તેનો ન્યાય યોગ્ય અદાલતમાં (Competent court) થશે.

#### વિવરણ.

યોગ્ય અદાલત એટલે કે અપરાધ કરવામાં સહાયતા કરનાર પતિની પત્ની.

ક. સ્ત્રી અથવા અવિવાહિત પુરુષ દાંપત્ય અપરાધ કરવામાં સહાયતા આપશે તો કેવળ તિસ્કાર, ભંગ, અથ્રુષાત અને રૂદનદ્વારા દર્શિત થશે.

### પ્રકરણ ૬ મું.

#### Of Offences against the State.

#### રાજદ્રોહ સંબંધી.

ક. ૧૪. આ કાયદામાં 'રાન્ય' શબ્દનો અર્થ 'સ્ત્રી સામ્રાજ્ય' એવો થશે.

ક. ૧૫. જે વ્યક્તિ પોતાની સ્ત્રી મામે વાદવિવાદ કરશે, અથવા વિવાદ કરવાને પ્રવૃત્ત

યશો અથવા વિવાદ કરવામાં સહાયતા આપશે તે વ્યક્તિને ફસિની શિક્ષા ( Capital punishment. ) ફરમાવવામાં આવશે, એટલે કે, તેની સ્ત્રી તેનો ત્યાગ કરી દેશ અથવા તો શયનગૃહમાંથી હાંકી કાઢશે અને પોકેટ મની બંધ થશે.

ક. ૧૬. જે વ્યક્તિ પોતાના મિત્રોને સહાયક બનાવશે, અથવા સંતાનને ભોળવીને પોતાના પક્ષમાં લેશે અથવા ખીજે કોઈ પણ પ્રકારે સ્ત્રીની સાથે લગાઈ કરવાના ધરાણથી વાદવિવાદ કરશે તેને દેશનિકાલની સજા ફરમાવવામાં આવશે, અને અશુભાત, રૂદન, તિરસ્કાર વગેરે દ્વારા પણ શિક્ષાને પાત્ર થશે.

ક. ૧૭. જે પુરૂષ પોતાની સ્ત્રીને છોડી અન્ય યુવતી તરફ કોઈ પણ પ્રકારની લાગણી પ્રદર્શિત કરશે તે લંપટતાનો ( Incontinence ) અપરાધી થશે.

### વિવરણ.

પોતાની સ્ત્રીને છોડીને કોઈ અન્ય યુવતી તરફ કોઈ પણ પ્રકારની લાગણી-દયા કે સહાનુભૂતિ બતાવવાથી લંપટતાનો અપરાધ સિદ્ધ થયેલો ગણાશે.

### ઉદાહરણ.

રામ સ્થામનો પતિ છે. મોહિની એક ખીજ સ્ત્રી છે. મોહિનીનો નાનો છોકરો દેખાવમાં બહુ સુંદર હોવાથી રામ તેને પ્યારથી રમીએ છે, અને કેટલીક વાર 'ખાવાડું' પણ લઈ આપે છે. આથી રામ મોહિની પર આસક્ત છે એમ સિદ્ધ થયેલ ગણાશે.

### વિવરણ (૨)

વિના કારણ સ્ત્રીઓ પતિને આ શુન્દાના અપરાધી ઠરાવી શકશે. મહે' અપરાધ ક્યો નથી એમ કહીને કોઈ પતિ છુટી ચકશે નહીં.

અપરાધની આશંકા માત્ર અપરાધ પૂરવાર કરવાને બસ છે.

### વિવરણ (૩)

વિના કારણ પતિને અપરાધી ઠરાવવાની સત્તા મોટે ભાગે કુરૂપ સ્ત્રીઓની, અથવા ધરડી સ્ત્રીઓની, કે ખુદ પતિની સ્ત્રીઓની રહેશે. જે કોઈ યુવતી આ અધિકારને માટે માગણી કરશે તો પ્હેલાં તેણે પૂરવાર કરવું પડશે કે તે ખરાગ સ્વભાવની છે અથવા તો બાપની લાક્ષણિક છે, અથવા તો મોતે ધણીજ કદરૂપી છે.

ક. ૧૮. જે પુરૂષ લંપટતાનો અપરાધી ઠરશે તે આ કાયદામાં લખેલા બધા દંડોને પાત્ર થશે, એટલુંજ નહીં પરંતુ આ કાયદામાં નહીં લખેલ ખીજ શિક્ષાઓને પણ પાત્ર થશે.

### પ્રકરણ ૭ મું.

Of Offences relating to the Army and Navy.

પદ્ધત અને નૌકા સંબંધી અધરાધ.

ક. ૧૯. આ કાયદામાં પદ્ધત અને નૌકા સૈન્યનો અર્થ પુત્ર, પુત્રી, અને પુત્રવધુ એવો થશે.

ક. ૨૦. ગૃહિણી માથે વિદ્રોહ કરવામાં જે પતિ પુત્રને અથવા પુત્રીને અથવા પુત્રવધુને સહાયતા આપશે તે તિરસ્કાર યુક્ત શબ્દો અને રૂદનદ્વારા દડિત થશે.

## પ્રકરણ આઠમું.

Of Offences against the Domestic.

ઘરમાં શાંતિ ભંગ કરવાનો અપરાધ.

ક. ૨૧. જે અથવા એથી વધારે વિવાહિત પુરુષો, જે નીચે લખેલા કોઈપણ આશયથી ભેગા થશે તો તેમનું એકત્ર થવું કાયદા વિરુદ્ધ ગણાશે.

૧. મદ્યપાન કરવાને માટે અથવા ખીજા કોઈ પણ પ્રકારનાં દાંપત્ય અપરાધો કરવા માટે.

૨. પોતાના અધિકાર બતાવીને સ્ત્રીઓને ષ્ઠીવસાવવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેમને પોતાનું પ્રજુત્વ સંપૂર્ણ રીતે પ્રકાશિત ન કરવા દેવા માટે.

૩. કોઈ સ્ત્રીની આજ્ઞાનુસાર કામ થવા દેવામાં વિધિ નાંખવા માટે.

ક. ૨૨. જે પુરુષ બેકાપદે ભેગી થએલી મંડળીમાં સામેલ હશે તે કડવા શપ્થો સાંભળશે અને સખ્ત કેદને પાત્ર થશે.

## મદ્યપાન સંબંધી.

ક. ૨૩. બાટલીમાં રાખવામાં આવતી અને કાચના પ્યાલામાં નાંખી પીવામાં આવતી કોઈપણ પ્રવાહી વસ્તુ મદ્ય છે.

ક. ૨૪. ઉપર જણાવેલ મદ્ય જેની પાસે હોય તે મદ્ય પીનાર છે.

## વિવરણ.

જે કે તે માણસ તે પ્રવાહી પદાર્થને અડ્યો પણ ન હોય છતાં પણ તે મદ્ય પીનાર ગણાશે.

ક. ૨૫. મદ્ય પીનારને સંધ્યાસમયે શયનગૃહમાં સાદી અથવા સખ્ત કેદ ફરમાવવામાં આવશે.

## બંડ મચાવવું. (Of Rioting.)

ક. ૨૬. સ્ત્રીની સાથે ઉચ્ચે સાહે વાત કરનારને બંડ મચાવનાર કહેવામાં આવશે.

ક. ૨૭. જે કોઈ પોતાના ઘરમાં બંડ મચાવશે તેને રૂદન, કડવાં વચન, અને અશુભાત દ્વારા શિક્ષા ફરમાવવામાં આવશે.\*

ઉપવાસ અને ભૂખમરો વચ્ચેનો ભેદ:—“શાસ્ત્રીય ઉપવાસ (Scientific Fasting) અને, ભૂખમરો એ બે તદ્દન જુદીજ બાબતો છે. એ બે એકજ રથને રહી શકતાં નથી. શરીરની સર્વ શક્તિઓ શરીરરક્ષાના કામમાં રોકાઈ જવાથી ખોરાક પચાવવાનું કામ બરાબર રીતે થઈ શકે તેવું ન હોય ત્યાં સુધી દરદીને ખોરાક ન આપવો એનું નામ ઉપવાસ અને દરદીની હોજરી ખોરાક યથાયોગ્ય રીતે પચાવવા તૈયાર અને લાયક હોય છતાં મૂર્ખાઈથી કે અન્ય કારણથી ખોરાક દરદીને આપવામાં ન આવે તેવું નામ ભૂખમરો (Starvation) છે.”—ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ, એન. ડી.

કૌટુંબિક કંકસ:—“પોતાના પતિ કે પોતાની પત્ની સાથે થયેલ ઉચ્ચાં મન કે અણબનાવ વા શંકા અંધીરા બનવાથી નિવારી શકતાં નથી, પરંતુ શાન્ત સ્વભાવ, નમ્રતા, અને ધીરજથી વખતને પોતાનું કામ કરવા દેવાથી કામ સરે છે. જેમ એક ઝીણા દોરાની અટપટી શુભ્ર ચીઠાઈ જવાથી કે ઉતાવળ કરવાથી ઉલટી વધારે શુભ્રાય છે, પણ ધીરજથી દોરાનો અટપટો માર્ગ શોધી કાઢી જે રસ્તે તે શુભ્રાયો હોય તેજ રસ્તે તેને પાછો લેઈ જઈ ઉલ્લેખથી કાર્યસિદ્ધિ થાય છે, તેમ કૌટુંબિક કંકસ વિષે પણ સમજવું.”—કાઉન્ટેલીઓ ટાલરટોય.

\* દિ'દી ઉપરથી “સત્સંગ”માં પ્રસિદ્ધ થયેલ અનુવાદ.

## હડકાયા કૂતરાના ઝેરનો અનુભવસિદ્ધ ઉપાય.

ચોળક: શંકરસાલ આર, પંડયા.

જ્ઞાતા વાંચનાર માહેમો અને સુશીલ જાનુઓ ! માલિક દુશ્મનને પણ દુઃખી દિવસ ન દેખાડો એવી અમારી વ્રજુ પામે માગણી અને હૃદયની લાગણી છે; તો પણ કદાચિત્ દુઃખની છાયાવાળી દુનિયામાં વસતાં તેની પળે પળે ફરતી છાયાના સખમે કોઇને હડકાયું કૂતરું કરડે તો તે માટે નીચેના ઇલાજ અવશ્ય ઉપયોગમાં લેવા, જેથી માલિક ઉમીદ ખર લાવે.

જે જગોએ કૂતરું કરડ્યું હોય તે જગોએ કૂકડાની હવારને માણસના પેશાબમાં વાટી જરા ગરમ કરી હમેશાં બાંધ્યા કરી.

તેમજ જે દિવસે કૂતરું કરડ્યું હોય તેજ દિવસથી હમેશાં બાજરીના લોટને આકડાના દૂધમાં મેળવી તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરી સનારની અંદર તે દઈને ખવરાવવી અને ઉપર તુરતજ ખાવા આપવું. કદાચ આ દવા ખાધાથી ઉલટી થાય તો ધારતી રાખી નહીં; કેમકે તે ઉલટી થવાથીજ દનાતો હેતુ સચવાતાં ઝેર નીકળી જાય છે.

કરડયા પછી ખીજા માસમાં કચ્ચા-કાચકાં-કરકચ્ચ-સાગરગોટા કે જે છોકરાઓને રમવા માટે વપરાય છે તેની અંદરના ગોળા કઢાડી, તેમાંથી ચણા જેવડો કટકો દઈને હમેશાં ખવરાવવો.

ત્રીજે મહીને આકડાના થડને ચૂકરી તેની હાલ લઈ ખાંડની, અને તેની જૂંકો આરધો તોલો અને કાળાં મરીનો જૂકો દોઢ તોલો મેળવી હમેશાં કાચવી અને તુરત ખાવા આપવું.

આ સુખગ ઉપરની દવાઓ વ્રજુ માસ લગી લાગવાગટ કરવાથી હડકોયા કૂતરાના ઝેરની અસર તે દહીંપર થવા પામતીજ નથી એ સિદ્ધ છે; પણ ચોડો વખત કરી પડતી ચૂકવાથી કરો લાભ મળતો નથી, માટે ધીરજ રાખી ઉપાય અનુભવી આંગેચતી ગોળાવી.

## સટીક કેશવકલ્યાણ.

અનુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચન્દ્ર શર્મા.

(અનુમધાન ગયા અંકના પૃષ્ઠ ૪૭૪ થી.)

(કમળા માટે અન્ય ઉપાય.)

લોહદૂધ સાથેરા ખારા, ટાંક અર્ધ પિએ કમલા હારા;

કાલી મિચી મિચી મ'હૂરા, કમલા દઈ જાત રાખ દૂરા.

૩૦

મિચી કણા ટાંક લે ચારા, અથ ટાંક ગધક સુખકારા;

મધુકા લાગ ટાંક ઇંક લીજે, ચાર ટાંક ચૂરન ખાઇજે.

૩૧

થેડીના દૂધ સાથે સાથેરા ખાર (પાપડીઓ ખાર) આરધો ટાંક મેળવી પીવાથી

કમળો મરી જાય છે. અથવા કાળાં મરી, સાકર અને મ'હૂરતું સેવન કરવાથી કમળાના

જાધા ઉપદ્રવો દૂર થાય છે. અથવા સાકર તથા લીંડીપીપર ચાર ચાર ટાંક, આમળસારો (શાધેયો) ગધક આઠ ટાંક, અને એક ટાંક મધ એઓનું સેવન કરવું અર્થાત્ ૪ ટાંક ચૂર્ણ માફકસર મધમાં કાલની ચાટવું, જેથી કમળો મટે છે. ૩૦-૩૧.

સુરાખાર ચોર જવકા ખારા, દોઢ સમ મિથિ તામે' હારા,  
ચૂર્ણ ટાંક દો શીતલ નીરા, કમલા દર્દ મિટે તન પીરા. ૩૨  
દો હલદી મિથિ ત્રિકૂટા લોહચૂરા, બખુલ ફૂલ ખાએ કમલા દૂરા;  
કેમુરખાર લીંબુરસ નિકારા, ચાર્દ ટાંક મે'હ સુરાખારા;  
ઇતના પાન કરે નિત સોઈ, કમલા દર્દ તમે ના હોઈ. ૩૩

સુરાખાર અને જવખાર એ બેડ બરાબર વેધ એ બેડની બરાબર સાકર મેળવી એ ટાંક ચૂર્ણ ટાંક પાણી સાથે ફાકવું. અથવા હળદર, આંખા હળદર, સાકર, ત્રિકૂટા, લોહચૂર અને બાવળનાં ફૂલ એઓનું ચૂર્ણ ફાકવું. અથવા ખાખરાનો કે કેમુડાનો ખાર, લીંબુનો રસ અને અર્ધ ટાંક સુરાખાર મેળવી પીવું જેથી કમળો મટી જાય છે. ૩૨-૩૩

( એજ રોગ માટે અંજન )

કુખારસ સમુદ્રફલ અંજન, કમલા દર્દ કરત હે લંજન;  
કે ટીંડોરીપત્રસ નાસા, દેખત કમલા પામત ત્રાસા. ૩૪  
મિરચ શુન્ઘફલકી દો દાલી, જલમે' લીંબોઈ ઉતારો છાલી;  
જલસે' રગડી શુટિકા કીજે, નયનાંજન કમલા દુખ છોજે. ૩૫

( હવે પાંડુરોગનું નિદાન કહે છે. )

ધાત પિત્ત કદ્ તીતું મિલિ, કરત કોપ સનિધાત;  
પંચ પાંડુકો હોય દુખ, પ્રાન જાનેડી ધાત. ૩૬  
આમિષ કટુ લક્ષન કરે, કહોડા ઇશુ ખટાઈ;  
પંચ ઇંદ્રીબલ ક્ષીન તન, કાંતિ બદલ વહે જઈ. ૩૭  
ક્ષીણ વીર્ય યુધિ ક્ષીન તન, પીત રૂધિર સુકાય;  
પીત પીત સખહી લખે, તખ દર્દી ચલ જાય. ૩૮

પાંડુરોગ પાચ પ્રકારનો હોય છે. એટલે કે વાયુ, પિત્ત, કદ્, ત્રિદોષ, અને રૂધિર એઓના કોપવાથી પોત પોતાનાં ચિન્હો સહિત જાહેરમા આવે છે અને જો વખતસર યોગ્ય ઉપાય કરવામા ન આવે તો પ્રાણ જવાની નિશાની હાજરી આપે છે.

એ રોગ માંસ ખોરાકથી, કટુ પદાર્થના વિશેષ ખાવાથી, કહેણું, શેરડી, ખટાછતો અતિ ઉપયોગ કરવાથી પાચે ઇન્દ્રિયનું જખ ક્ષીણ થતાં શરીર ક્ષીણ થાય છે અને કાંતિ બદલાઇ જાય છે. જેથી વીર્ય અને યુધિ પણ ક્ષીણ થાય છે તથા લોહી શોષાય છે કિંવા તેના લાલ રંગકણનું રૂપાંતર થઈ ઘોળા કિંવા પીળા રંગકણોનો વધારો થતાં શરીરનો રંગ તેવા રંગકણોથી પૂર્ણ નથાય છે અને જંધી વસ્તુ પીળોળ પીળી દેખાય છે કે તે દર્દી કાંતિ હુનિયાની ધર્મશાળામાંથી સુમાફરી લંબાવી જમણુરીનો નિવાસી થાય છે. ૩૬-૩૮

( પાંડુરોગના ઉપાય શું ? )

વાસા કટુ કિરાયતા, ગલો ત્રિકૂટા લિંબ-છાલ;  
મધુ મિલાય કાઢા દિયો, જત પાંડુ તતકાલ. ૩૯



અરૂંધો, કડુ, કરિયાતું, ગળો, નિફળાં, અને લીંમણની અંતરગલ એઓનો કવાથ મધ સહિત આપવામાં આવતાં પાંડુરોગ તરત દૂર થાય છે; (કેમકે આ દાદો મળની શુદ્ધિ-રક્તશુદ્ધિ કરી લાલ રંગકણોનો વધારો કરે છે. તેમજ પાંડુ-કમળા એ રોગમાં લોખંડની બનાવટ અસ્ય આપવી, જેથી શરીર અદરથી કમી થયેલા લોહના લાલ રંગકણો પૂરું થતાં અસલ રંગપમાં શરીર બને છે.) ૩૯

( મંદુર કેવી રીતે યથ ચક્રે છે ? )

લોહ કાટ શત વર્ષકૈ, સપ્ત વખત કરી લાલ;  
કરીર કાણ્ડી વનહી ચૈાં, ગઉ મૂત્રમેં ડાલ. ૪૦  
પીંછ સૂક્ષ્મ રગડી કે, વસ્ત્રગાલ કર લીન;  
ત્રિકલ્લા કવાથ ઉકાલી કે, લાવન દીઝે લીન. ૪૧  
પકાધવે ગૌ દૂધ મેં, રગડી સૂક્ષ્મ કીન;  
ગજપુટ અગ્ની પકાય કે, ફિરી અર્ક પય દીન. ૪૨  
ગજપુટ ફિરાલ જલાધવે, શીતલ લયે ભુ લીન;  
ખલમેં ખારીક ધુદિકે, વસ્ત્રગાલ કરી લીન. ૪૩

સો વર્ષનો અથવા જૂનો લોહકાટ (લોહના કાટપટ્ટ) લાવી સાત વખત કેરડાના લાકડાની આયથી લાલ કરી ગાવના મૂત્રમાં ધારવો, અને તે પછી ખાંડી ખારીક કરી તેને વસ્ત્રગાળ કરવો. ખાદ નિફળા (હરડાં, બહેડાં, આમળાં)ના ઉકાળામાં ત્રણ વખત પચાળવો અને પછી ગાવના દૂધમાં પકાવવો (રાધવો), તદનંતર ઘુંટી ગજપુટ અગ્નિની આંચ આપવી. સ્વાંગ શીતળ થયે લઇ ખમમાં ઘુંટી કમોચી છાણી લઇ આલ્કાના દૂધની ભાવના દઇ ફરીને ગજપુટ અગ્ની આપવો અને ત્યાર પછી ઘુંટી વસ્ત્રગાળ કરી શીશીમાં ભરી લેવો અને મંદુર કહેવામાં આવે છે. ૪૦-૪૩

( એ મદ્રા કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેતા ? )

ચાતુર્ભૂતકે ત્રિગદુ ત્રિકલ્લા, સખસેં દુગુના મંદુર મિલા;  
સખ સમાન કે મિત્રિ મિલાધ, ઠાંક સવાલર નિત પ્રતિ ખાધ. ૪૪  
લાલ બદન અરૂ મદન વધારહો, કાસ ધ્યાસ પીનય દુખ દારહો;  
પાંચ પાંડુ ધુનિ નિર્મલનાધ, લોહી-ગિગાડ કમલા દુખ જાઠ, ૪૫  
તજ, તમાલપત્ર, નાગકેમર, અને એલચી એ ચારે વસ્તુ-ચાતુર્ભૂત, તથા નિફળા, ત્રિકડ (શુક-મરી-પીપર), એઓ જગજર લેવા, અને એઓનાથી બમણો મંદુર લેવો તથા એ બધાંએની બરોજર સાકર મેળવી, પત્રી ૧ ટાંકભાર હમેશાં ફાકવો, જેથી દિકાથ મટી શરીરમાં લાલ રંગકણોનો ઉમેરો થતાં લાલી અને કામોદનો વધારો થાય છે, તેમજ ઉષ્ણ, દમ, શયેખમ-પીનસ-નાકના છોડતું દર્દ, પાંચે પ્રકારના પાંડુરોગ, નિર્ગળતા, લોહી બિગાડ અને કમજો એઓનો નાશ થાય છે. ૪૪-૪૫

( એજ રોગ માટે ત્રિકલાદિ ગોળી )

ત્રિકલ્લા દારૂનિશા વિરિયાદી, ચાતુર્ભૂત તંતરિકે આમુંદવાલી;  
અધધ મિત્રિ મુસ્ત મિલાધ, કુટ લસુન ખાવથી સુખદાધ. ૪૬  
વાંસા વિડંગ ચિત્ર વિરધારા, વજ દેવદાર સડી લે સારા;  
સોનમુખી તજ ચવક નિસોતર, સખ સમાન ચૂરન કર સુંદર. ૪૭

સખ ઔપધ મિલિ વજન જેતાઇ, રાખરે દુગુન મંદૂર મિલાઈ;

ગૌ મૂત્રે ગુટિ પૂગી સમાના, પાંડુ સોફ શૂલ સુખ જાના. ૪૮

ત્રિકલા, દાર હળદર, વરિયાળી, ચાતુર્ગત, કોકમ, આસન, સુગધીવાળો, ગ્રૂપણ (શુંક-મરી-પીપર), સાકર, મોથ, ઉપદેટ, લસણ, માળતી, આવચી, અરડૂસો, વાવડીંગ, ચિત્રક, વરધારો, વજ, દેવદાર, ક્યૂરો, મીઠીઆવળ, તાજ, ચવક, નસોતર એઓ બધાં સરખાં અને એ બધાંઓની બરોબર મંદૂર લઇ-ખીજાવવાનું ચૂર્ણ કરી મંદૂર સહિત ગાયના મૂત્ર સાથે ઘુંટી સોપારી જેવડી ગોળી કરી અને ગોમૂત્ર સાથેજ ઉપયોગમાં લેવી જેવી પાંડુરોગ, સોજ અને શૂળ એઓનો નાશ કરે છે. ૪૫-૪૮

(પુનઃ ચૂર્ણ.)

સૌંદ્ર સોનમુખી બલ સડી લેના, ત્રિકલા ચાતુર્ગતક દેના;

આસન કહુ ચવ્યક ત્રિકુટાઇ, હરદી ચિત્રા વિડંગ મિલાઈ. ૪૯

સખકે સખ મંદૂર મિલાના, ગૌમૂત્ર સેતી ચૂરન ખાના;

પાંડુ સોફ આમ ગમિ શૂલા, હરસ સીત જાવત જડમૂલા. ૫૦

વરિયાળી, મીઠીઆવળ, બાખીજ, ક્યૂરો, ત્રિકલા, ચાતુર્ગત, આસન, કહુ, ચવક, ત્રિકુટ, હળદર, ચિત્રામૂળ, વાવડીંગ, એઓ બધાં બરાબર વજનથી લઇ એ સડાઓની બરોબર મંદૂર લઇ સર્વતું ચૂર્ણ કરી ગોમૂત્ર સાથે ઉપયોગમાં લેવું જેવી પાંડુ, સોજ, આમ, ગર્ભી, શૂળ, હરસ અને શીત એઓ જડમૂળભાવી જાય છે. ૪૯-૫૦

(અતિસારની પિઝન શું ?)

શૂલ સોફ જવર ક્ષીણુ તુપાઈ, મુર્છા છર્દીશંક દિચકાઇ;

તેલ સેવાલ જાંબૂફલવતી, દધિ મચ્છગંધ માંસ ધોયન બરના. ૫૧

જલ સમાન રયામલ દુર્ગંધા, ચરન સોફ લચુનગંધકંદા;

દધિ ધૂત મધુ પય રંગ સો હોઇ, દર્દી હોત દીનસખ જોઇ. ૫૨

નિશ્ચૈ મરન લહે યહુ યેના, પર રોગીકોં કષ્ટઅ ન કહેના;

ઝાડે લોહી અતિસાર સનિપાતા, કહુ ઇલાજ ધનકે સખ લાતા. ૫૩

જે આડના રોગીને શૂળ, સોજ, તાવ, ક્ષીણતા, પાણીનો શોષ, મુર્છા, ઉલટી કે ઉલટી ચવાની ચંકા, દિચકી એ ચિન્હ જણાતાં હોય, અથવા તેલ, સેવાળ, જાંબૂ જેવો કે માંસના ધોવારામણ જેવો અને દહીં માછલાના જેવી ગંધવાળો અથવા તે પાણી જેવો, કાળો, લસણની ગંધ જેવા ગંધવાળો, દુર્ગંધવાળો, દર્દી, ધી, મધ, દૂધના રંગ જેવો ઝાડો જણાતો હોય અને પગે સોજ આવી ગયા હોય તો તે દીન જેવો જણાતો દર્દી જરૂર મરી જાય છે. પરંતુ રોગીને મરણ ન જણાવતાં હિમ્મત આપી ટકાર રાખવો. હવે આડમાં લોહી જવું હોય, અતિસાર હોય અને સનિપાત સંયુક્ત હોય એ બધા આડના રોગના ઇલાજ જૂદા જૂદા કહું છું. ૫૧-૫૩

(વાયુના અતિસારનાં નિદાન.)

શૂલ આફરો હોત ઉખાઇ, દિલેશંક અરૂ ક્ષીણુ અથાઇ;

લોલ શામ રંગ હરા દિલેતા, વાયુ અતિસારે લચ્છન એતા. ૫૪

વાયુ કોપવાથી અતિસાર થયો હોય તો તેમાં શળ, આદરો, અને બગાસનો વધારો હોય છે. વારંવાર ઝાડાની શંકા રહ્યા કરે છે, અને ઝાડો રાત્રી કાળો લીલો પાતળો અને વણા શીથલાળો હોય છે. ૫૪

(વાયુ અતિસારના ઉપાય.)

આંખા, ભાંખુ, કઠાયા છાલી, મુસ્તા પાક ઇંદ્રજવ ડાલી;  
અતિ વિપ્રવાલા ગંડુચી લોદા, ધાવડી ફૂલ ઇંદ્રજવ છુદા, ૫૫  
ઈનકા કાઠા કરી જળ પાછ, પવનાતિસાર તુર્ત થ'લાછ;  
ફિર ચિ'ચાકલી ગોદધિ દીજે, પવનાતિસાર શીઘ્ર થ'લીજે. ૫૬

આંખાની, ભાંખુડાની અને કઠાની છાવ (અંતરજાલ), ઇંદ્રજવ જમણા, મોથ, કાળી-પાક, અતિવિપ, વાળો, ગળો, લોદર, ધાવડીનાં ફૂલ અને શીંગણી બેડી, એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુનો અતિસાર મટે છે. અથવા આમલીના કચુકાનો લોટ ગાયના દહી સાથે આપવાથી પણ વાયુનો અતિસાર મટે છે. ૫૫-૫૬

(જેન અતિસારપર ગોળી.)

શુઠીવાળો લોદ્ર સમતૂલા, દીંદુ કાયકળ ધાવડી ફૂલા;  
મોચરસહ આમકળ ગોદી, દાર્વી લાખ નયા ગિર કોઠી. ૫૭  
ભાંખુ અરહુસા ખીલી છાલી, સુરમા સખ સૂક્ષ્મ કાર ડાલી;  
બરડી જટાકે રંગ રગડીજે, ગોળી ટાંક દધિ કુર પથ દીજે. ૫૮

સુંક, વાળો, લોદર, દીંદુ, કાયકળ, ધાવડીનાં ફૂલ, મોચરસ, આંગાની ગોટલી, દારૂ-જાદર, લાખ, કોઠાનો નવો ગર્મ, ભાંખુડા અરહુસા અને ખીલીની છાવ, તથા સુરમો એઓ સઘળાં સમાન લાઇ એઓનું વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી વડની જટાની કુંપળોના રસમાં છુંદી ટાંક બારની ગોળી કરવી અને તે સેવન કરી દહી ભાત જમવાં જેથી વાતાતિસાર મટે છે. ૫૭-૫૮

(પિત્તના અતિસારનું ઝોળખાણ.)

જવર પસીન અતિસાર હુગંધા, સુર્ણ દાહ તપા હુખદંદા;  
હરા રથામ લોહુ પીરા ઝારા, રંગ સેવાલ પિત્ત અતિસારા. ૫૯

તાવ, પરસેવો, પાનળા ઝાડા, ફર્જવપુકા, સુર્ણ, જાગતરા, પાણીનો શોષ, અને લીલો કાળો પીળો, સેવાળ જેવો ઝાડો ઉતરતો હોય તો તે પિત્તકોપનો અતિમાર કહેવાય છે. ૫૯

(ઉપાય.)

ટાંક દ્રાખ ધનિયા પંચ ટંકા, વારિ સેર વજન એન અંકા;  
કાઠા કરીકે અર્ધ જલાના, નવટંક ચાર જખતમે ખાના. ૬૦

એક ટાંક કાળી દ્રાખ, પાંચ ટાંક ધાણા, અને પાણી શેર લાઇ તેમાં ઝાડો કરી એટલે કે ના શેર પાણી રહે કે ઉતારી લાઇ નવ નવ ટાંક ૪ વખતમાં પાવું જેથી પિતાતિસાર મટે છે. ૬૦

(પુનઃ ઉપાય.)

નાગર સાકર કોઠ ૩ છરા, તંદુલજલે ચૂરન દો ખીરા;  
ખાત ઊઠ શેર પાભર પાના, પિતાતિસાર જલદી થ'લાના. ૬૧  
સાકર છરા તંદુલવારી, પિયે જાત પિત્ત અતિસારી;  
રકત આમ પેટકી વાલી, સખ અતિસાર કઈ દે કાલી. ૬૨

સુંઠ, સાકર, કોઠગર્ભ, જીરું, એએાનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ ચોખાના પાશેર ધોવણુ સાથે આપવું, જેથી પિત્તનો અતિસાર તુરત મટે છે. અથવા સાકર, જીરું, ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી પિત્તનો અતિસાર તથા લોહી, આમનું પકવું, અને પેટપીડા એએાનો નાશ થાય છે. ૬૧-૬૨

(ક્ષતિસારની પિછાન,)

રોમાંચિત શીતલ ઉદ્દસાસા, શ્લેષ્મ ખાંસી જ્વર અરૂ શ્વાસા;  
સ્વેત ધરન તન શિથિલહુ સારા, તાતે' જનો કફ અતિસારા. ૬૩

જો કફકોષનો અતિસાર હોય તો રૂવાડો ઉભા થયા કરે, શરીર ઠંડુ રહે, શ્લેષ્મ, ઉધરસ, તાવ અને દમ તથા શરીરનો રંગ ધોળો પડી શિથિલ-ઢીધું (બદન) બની જાય તો તેથી સમજાય કે એ કફનો અતિસાર છે. ૬૩.

(ઉપાય)

હરડે અતિવિષ અજમોદ લીજે, હિં'શુ મિરચ રૂ વજ સમ કીજે;  
મધુ મિલાય અવલેહી ચટાઈ, શ્લેષ્મ અતિસારહુ તથ જાઇ. ૬૪  
હરડે દળ, અતિવિષની કળી, અજમોદ, હિંગ, કાળાં મરી, અને વજ એએાનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી ચાટવું, જેથી કફનો અતિસાર દૂર થાય છે. ૬૪

મિરચ પીપરી પીપરમૂલા, હિંગ ગજપીપર સંચલ તૂતા;  
વજ અતિવિષ સુંઠ ખીલી ચૂરા, ગર્મ જલે' રૂ ઉગત ચૂરા. ૬૫  
કીકર પતરરા પાએસેર લાના, સુરલી દધિ અધશેર મિલાના;  
દિવસ ત્રીન વિત કીજે' લાઇ, રક્તઆવ અતિસાર થંભાઇ. ૬૬

મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, હિંગ, ગજપીપર, સંચળ, વજ, અતિવિષ, સુંઠ અને ખીલીનો ગર્મ એએા સમાનભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી સૂર્ય ઉગવા સમય ઉઠ્ઠા પાણી સાથે કાકવાથી ક્ષતિસાર મટે છે. અથવા જાવળના પાંદડાનો રસ પાશેર અને ગાયનું દહીં અરધો શેર લઈ દહન ૪ લગી પીવું જેથી રક્તાતિસાર કિંવા રક્તઆવ વગેરે મરી જાય છે. ૬૫-૬૬.

(આમાતિસારના ઉપાય. ૨).

હરડે વિથા વજ દેવદારા, અતિવિષ મોથ સખે સમભારા;  
ધનકા કાઠા કરીકે' દીજે, આમાતિસાર છિનકમે' હીજે. ૬૭  
રામઠ વજ ગોખરૂ અતિવિષા, હરડે પોકરમૂલ સખ પીસા;  
પાની સાથ કરે ઉપચોગા, જાત આમ અતિસારહુ રોગા. ૬૮  
ખીલી ઇંદ્રજવ, પોકરમૂલા, મોથ ગળો ગોખરૂ સમતૂલા;  
મધુ મિલાય ચૂરન અવલેહી, આમાતિસાર જલેહી થંભેઇ. ૬૯

હરડે દળ, સુંઠ, વજ, દેવદાર, અતિવિષ અને મોથ એએા બરોબર લઈ આખાંપાખાં ખાંડી ઉપાધ કરી પીવામાં આવે તો આમ સંબંધી અતિસાર તુરત દૂર થાય છે. અથવા હીંગ, વજ, ગોખરૂ, અતિવિષ, હરડેદળ, અને પોકરમૂળ એએાને ખાંડી વજ્રગાળ ચૂર્ણરૂપે કરી પાણી સાથે કાકવાથી આમાતિસાર મટે છે. અથવા ખીલી, ઇંદ્રજવ, પોકરમૂળ, મોથ, ગળો, ગોખરૂ એએા સમાન લઈ ચૂર્ણ કરી મધમાં કાલવી ચાટવામાં આવે તો આમાતિસાર દૂર થાય છે. ૬૭-૬૯.

(હર્ષ અતિસારનો ઉપાય.)

ધનિયા પટેલ અરૂ જવખારા, કાઢા કે મધુ મિંચા ડારા;

હર્ષ અતિસારહ સખ જાઇ, યહી ઇલાજ કરો ચિત લાઇ. ૭૦

ધાણા, કડવાં પરવળ, અને જવખાર એઓનો કવાય મધ સાકર સાથે આપવાથી ઉલટી સાથે ઝાડ થયા હોય તે બધ થાય છે. ૭૦

(સોફાતિસારનો ઉપાય)

બીલી બલદાને ધાવડી-ફૂલા, મોથ મુવા ધનિયા અરૂ વાલા;

ઈનકા કાઢા કરી જખ દીજે, રૂધિર વાયુ સોફહ સખ હીજે. ૭૧

બીલીનો ગર્મ, બળબીજ, ધાવડીનાં ફૂલ, મોથ, સરા, ધાણા અને વાળો એઓનો કાઢો પીવાથી સોહી વાયુ અને સોજની ઉપાધિ દૂર થાય છે. ૭૧

(જલાતિસારનો ઉપાય.)

મિરચહ છરા ધનિયાવાલા, મરિચક જવાની ચિત્રા છાલા;

આઘુર્જત સંચલ શુઠિ લેના, ટાંક ટાંક ભર સખહી દેના. ૭૨

ધાવડી બીલી અજમોદ કણા, પટ ટાંક દાડિમ તંતરીક ત્રિગુણા;

પટ ટાંકહ મિમિકા દીજે, અષ્ટ ટાંક કોઠકા દીજે. ૭૩

સખ ચૂરન સૂક્ષ્મ કરી લેના, તંદુલ જલે ટાંક દો દેના;

સંગ્રહણી અરૂ જલ અતિસારા, સ્થાન કરે સખે ચે સારા. ૭૪

કાળાં મરી, હરે, ધાણા, વાળો, પીપરીમૂળ, અજનો, ચિત્રાવ, આતુર્જત, સંચલ, શુક્ર એ બધાં ટાંક ટાંક ભર, તથા ધાવડી ફૂલ, અજમોદ, બીલી અને પીપર ૭ ટાંક ભર, દાડિમદાણા અને કોસ્થ ત્રણ ગુણાં, ૭ ટાંક સાકર અને આઠ ટાંક કોસ્થિ ગર્મ લાઇ સર્વેનું ધ્યોયિત વચ્ચગળ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવરામણ સાથે બે ટાંક ભર આપવામાં આવે તો સંગ્રહણી અને પાણી વિકારના ઝાડ બંધ થાય છે. ૭૨-૭૪.

(ખગાસા સાથેના અતિસારનો ઉપાય.)

કુઠ અતિવિપ રાયન વજ લીજે, ચારેં સમ કાઢા કરી દીજે;

મિટલ ઉખાહી સ્લેષમ અતિસારા, ઘેટ વાઢી કો દર્દ વિકારા. ૭૫

કરના ચૂરન સોફ લખડી, ખાડખણી મેહ અગ્ની ડાહી;

ધૂની દીજે મૂલદારાહી, અતિસાર તખ જાત ઉમારી. ૭૬

આમ હીલ્લ સોફતકાછે, જલ મિંચાય શૌચ્ય તો આછે;

કે ધાના સોફ જલ ગર્મ કરાઈ, શૌચ્ય લિયે તખ જાત ઉખાઈ. ૭૭

(શેષ આગળ.)

"Nature's Laws, I must repeat, are eternal: her small still voice, speaking from the inmost heart of us, shall not, under terrible penalties, be disregarded. No one man can depart from the truth without damage to himself; no one Million of men, no Twenty-seven Millions of men Show me a Nation fallen everywhere into this course, so that each expects it, permits it to others and himself, I will show you a Nation travelling with one assent.....to precipices, devouring gulfs, if it pause not."—Carlyle.

# દેવી અમાનુષી સત્તા વડે રોગ મટ્યાનો અતિ અદ્ભૂત અહેવાલ.

[ આપણાં આર્ય શાસ્ત્રોમાં વ્યાધિનિવારણ માટે મંત્ર, મણિ, અને ઔષધ, એમ ત્રણ સાધનો વિશે ઉલ્લેખ છે. મંત્રથી અને યોગવિદ્યાના બળથી ચમત્કારિક રીતે રોગો મટે છે. આવી દિવ્યશક્તિ ધરાવનાર યોગીઓનો હજુ આર્યોવર્તમાંથી સમૂહો લોપ થયો નથી, તેમ મંત્રના પ્રયોગોથી પણ અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓને ચમત્કારિક રીતે મટાડવાના દાખલા સમયે સમયે બનતા જોવામાં આવે છે, તેમાંનો એક દાખલો “ચેરાગ” માસિકમાંથી અત્રે ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે.—ત્રગી ]

બાપુ મનોહરલાલ દેવ ગયા એપ્રિલ માસના થીયોસોફીસ્ટના અંકમાં નીચલો હેવાલ લખે છે:—

રાય બહાદુર ચંદ્રનાથ ચેતરજી નામનો એક બાપુ મધ્ય પ્રાંતમાં કૉન્સરવેટર ઑવ ફૉરે-સ્ટસના ઑફીસ ઉપર હતો તે એક સારી કેળવણી પામેલો, સત્યવાદી અને પ્રમાણિક શૂદ્રથ હતો; પણ શીલસુધી અને સાયન્સનો ઉડો અભ્યાસી હોવાથી કેટલાક અસાધારણ બનાવો જોના સાયન્સ ખુલાસો આપી શકે નહિ તે માનતો હતો નહિ, કારણ તે જડવાદી હતો. તેની વિધવા માતા એક અમલી વિચારની અને ઘણી નેક બાતુ હતી. ઇશ્વરના ધ્યાનમાં ઘણા કલાકો તે કાઢતી હતી અને કોઈક વેળાએ આખો દિવસ યોગ સમાધિમાં બેસતી હતી. જો કે તે એક કુલીન બ્રાહ્મણી હતી, અને ચંદ્રનાથ બોબનગ્યવહાર સંબંધીના ગાતિના કાયદાઓનો પ્રુક્ષો અનાદર કરતો હતો, તોપણ તે કાંઈ પોતાના દીકરાથી દુર નાસતી ન હતી. તેના ભોળા અને મોટા દીલને લીધે તેને માટે તેણીનો ઘણો સારો મત હતો, કારણ કે હિંદુ રિવાજો, જે જો આ ગુણો સાથે પળાયો ન હોય, તો તેના કરતાં એ ગુણોની તેણી વધુ કીર્તિ આપતી હતી. મારા એક મિત્ર જેના બોલવા ઉપર ઈને પુરતો ઇતિહાસ છે તેની આગળ ચંદ્રનાથે પોતે નીચલી વાત કહી હતી અને મેં જે સાંભળ્યું તે કાંઈ પણ ઉમેરવા વગર નીચે લખું છું.

એક દિવસ જંગલમાંથી ઘોડા ઉપર જતાં કોઈ જંગલી જનાવરોના અવાજથી ચંદ્રનાથનો ઘોડો ચોંટ્યો, તેને કાપુમાં રાખવાને ચંદ્રનાથે ઘણીએ કોશિશ કરીધી પણ ફોક્ટ ; ઘોડો પાછલા પગે ઉભો થયો અને ચંદ્રનાથ તેની પાઠ ઉપરથી નીચે પડ્યો. તેનો એક પગ પેંગડા સાથે બરાબ ગયો અને કાંઈ પણ મદદ મળે તે અગાઉ ઘોડો પથ્થર અને કાંઠાવાળા છોડવાઓ ઉપરથી ઘસડતો ઘસડતો કેટલેક લાખે છેટે તેને લઈને નાહો, જ્યાં જંગલમાંનાં કેટલાંક લોકોએ તેને અટકાવ્યો. તેને એવી તો ગંભીર ઇજા થઈ હતી કે બેશુદ્ધ હાલતમાં તે મળી આવ્યો હતો. એક નજદીકની હોસ્પીટલમાં તેને જેમ તેમ લઈ ગયા અને તેના જખમોની સારવાર કરવામાં આવી. તેની હાલત ઘણી ગંભીર થયેલી હોવાથી વૈદક સલાહથી રેલવે માર્કેટ પુરત તેને કાનપુર લઈ જવામાં આવ્યો કે જ્યાં સારી સામગ્રી ધરાવનારા શસ્ત્રવૈદો તેની સારવાર કરી શકે.

કાનપુરમાં ચંદ્રનાથને તેનો એક મગો જે વધીલ હતો તેના ઘરમાં રાખવામાં આવ્યો. સીવીલ સરજને તેને તપાસીને લશ્કરના સરજનની સાથે એક “ઓપરેશન” કર્યું. બાંગેલાં અને લવચાલકાં હાડકાંઓને કામડાંનેા પાટો બાંધી ઠાંઈ પણ હાલ ચાલ કર્યા વગર પીઠ ઉપર ચતો સુઈ દેવા તેને ફરમાવ્યું. કુટુંબી ડૉક્ટર દરરોજ આવતો હતો અને સીવીલ સરજન પણ અચરનચર સુવાદાત લેતો હતો. તેને અડીંગીને પડી રહેવા કહ્યું અને કુટુંબી ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે તેની જુવાન બાપડી અને તેણીની નાની બહેને તેની ચાલુ સારવાર કીધી. મુકર કીધેલો વખન વહી ગયા બાદ સીવીલ સરજને પોતે પાટા છોડી નાંખ્યા અને ચંદ્રનાથને ઉઠવાને કહ્યું. ચંદ્રનાથથી વડીને બેસી પણ શકાયું નહિ અને બાંગેલો પગ એટલો તો બડ થઇ ગયો હતો કે વાળી પણ ચકાચો નહિ. તેથી સીવીલ સરજને બ્યારે તેને ધણી આરી-કીધી તપાસ્યો ત્યારે તેને જાણાયું કે બાંગેલાં હાડકાંને સાંધવામાં ઠાંઈ ખામી નડી હતી, જે દુસ્ત કરવાને બીજાં “ઓપરેશન” ની જરૂર પડી.

તે વિષે કુટુંબમાં ગમલત કરવામાં આવી અને કલકત્તાની મંડીકચ કૉલેજ હોસ્પિટલ ન્યાં વહાડકાપને લગતી કુશળમાં કુશળ મદદ અને ઓળંગે મળી શકે ત્યાં તેને લઈ જવાનું નક્કી કર્યું. આ વિચારથી તેની સ્ત્રી ધણી દિલગીર થઇ, કારણ કે આટલે લાંબે છેટે તેના અશક્ત ધણીને લઈ જવાનું ધણું મુશ્કેલ કામ હતું, એટલુંજ નહિ, પણ તેની શક્તિ જે હમણાંજ ધટી ગઈ હતી તે ઉપર બીજાં “ઓપરેશન” થી ધણું દબાણ પડશે એમ તેને ધાસ્તી લાગી. આ વિચારથી તે ધણી દુઃખી બની, અને જો કે પોતાના ધણી આગળ તો તે પોતાનું મ્હો શાંત રાખતી હતી, તો પણ તેની આગળથી ખસતાજ તેણીની આંખોમાંથી આંસુઓની ધાર વહેતી હતી.

જે દિવસે તેઓ કાનપુરથી કલકત્તા જવાનાં હતાં તેની આગલી રાતે ચંદ્ર પોતાના કમનસીબ ઉપર વિચાર કરતો બીજાનામાં જાગતો પડેલો હતો. ઓરડામાં તદન અધાર્મ હતું અને ત્યાં એક જુદા બીજાનામાં તેની સ્ત્રી સુતેલી હતી. તેણીના દમ લેવાના અવાજ મિ-વાય ત્યાં સપૂર્ણ સુપડોલી ફેલાયેલી હતી. તુરતજ એક તેજસ્વી રાશનીના ગમકારથી તે ઓડ્યો. જે વિશાએથી તે રાશની આવતી હતી ત્યા તેણે પોતાનું મ્હો ફેરવ્યું અને તેના ગમરાટ વચે સામેની દીવાલમાં ફાટ પડી તેમાંથી રાશની આવતી તેણે દીકી. એક પળમાં તે ફાટ પોડોળી બની જેમાંથી સંદેહ ગ્રન્થમાં સજ્જ થયેલા લાંબી સંદેહ દાઢીવાળા પવિત્ર દેખાવના એક પુરૂષ અદર આવ્યા! તેમની સાથે એક જુવાન સ્ત્રી લગભગ એક છોકરી જેવી, જે તેની ધણીઆણીની નાની બહેને (સાળી) હતી, તે પણ આવી. જેવાં તેઓ ઓરડામાં દાખલ થયાં કે પેલી ફાટ સધાઇ ગઇ.

ચંદ્રનાથ જે એક પકડે સંલપવાદી અને એવા દેખાવમાં નહિ માનનારો હતો તેણે થોડીક વાર એમ વિચાર્યું કે તે તો માત્ર એક સ્વપ્નું હશે. પણ જ્યારે પેલા બે આકારો તેના બીજાના આગળ આવ્યા અને પેલા પવિત્ર પુરૂષે હિંદી બાપામાં કહ્યું કે, “ઉઠ,” ત્યારે તેને લાગ્યું કે તે તદન જાગૃત હાલતમાં છે. ધણો ગમરાઈ ગયેલો હોવાથી એક શબ્દ પણ તે બોલી શક્યો નહિ અને તેથી તે સુપ પડી રહ્યો. તે મહાત્માએ ફરીથી તેને ઉઠવા કહ્યું. પણ તે તો સુપજ રહ્યો. જ્યારે ત્રીજી વાર તેમણે તેને ઉઠવા કહ્યું. ત્યારે તેમની ઇચ્છા પાર પાડવાની કોશિષ કરવાને પેલી જુવાન સ્ત્રીએ તેને ધણો સમજાવ્યો, પોતે ઉઠી ચકતા ન હતો એમ જ્યારે તેણે તેણીને જણાવ્યું, ત્યારે તેને ઉઠાડી બીજાનામાં બે-

સાડવાને તેણીએ તેને હાથ આપ્યો. ઉઠવા માટે જોની તેણે કોશેષ કરીધી કે તુરત તેને માલૂમ પડ્યું કે ધણી આસાનીથી તે ઉઠી શક્યો, એટલુંજ નહિ, પણ પેણે પણ જે તદ્દન જડ બની ગયો હતો તે પણ હલાવી અને વાળી શક્યો !! તેથી એક લાકડીનો ટેકો લઈ બીજાનામાંથી બહાર નીકળી મહાત્માની સામે તે ઉભો રહ્યો. મહાત્માએ પહેલાં તેના થાપા ઉપર બેસવા કહી પછી “સીધું ઉભું રહેવા કહ્યું અને તેમના દરમ્યાન સુખ્ય ત્રણ વાર આમ તેણે કીધું. તુરતજ પેલી દીવાલમાં પાછો ગાળો પડ્યો, પેલાં બે જણાં તેમાંથી ચાલી ગયાં દીવાલ પાછી નેકાર્ડ ગઈ, અને અગાઉ હતું તેમ ઓરડામાં પાછું અધાઈ ફેલાઈ રહ્યું. બીજે દિને જ્યારે તેણે દીવાલમાં પડેલી ફાટની તપાસ કરીધી ત્યારે, તેને તેની કાંઈ પણ નિશાની માલૂમ પડી નહિ.

ચંદ્રનાથ તદ્દન સ્તબ્ધ થઈ ગયો, પણ આ બાબત એક શબ્દ પણ કોઈને ન કહેયો એવો નિશ્ચય કરી તેણે કારણ શોધવા મંડ્યો. તે બનાવ તેની સ્ત્રીએ જોયો ન હતો તેની ખાતરી કરવા અધારામાં તપાસતો તેણીના બીજાના આગળ જઈને તેણીને હાથ લગાડી ઉઠાડી અન્યબાળામાં ગરકાવ કરી નાખી. ભર ઉંઘમાં પડી ઉઠવા પછી તે સારો થઈ ગયો હતો એમ તેણે તેણીને સમજાવ્યું અને તે ઉંઘતો હતો તે દરમ્યાન કાંઈ ‘નવું જુદું’ બન્યું હતું કે નહિ એમ તેણીને પુછવા લાગ્યો. તેણીએ જવાબ આપ્યો કે જે ભર ઉંઘમાંથી તેણે તેણીને ઉઠાડી હતી તેમાં પડવા આગમ્ય માત્ર તેણીએ ઝળકતી રેશમીનો એક ચમકારો દોઢો હતો. આ અગત્યના બનાવ વિષે તેણે કાંઈ પણ કસારો તેણી આગળ કીધો નહિ.

બીજે દિવસે સવારે ચંદ્રનાથને લાકડી લઈ નીચે ચાલતાં જોઈ અર્ધા વિરમય પાખ્યાં. કુટુંબી દોહર અને સીવીલ સરજને સંભાળભરી તપાસ કરી મત આપ્યું કે ઉંઘમાં કોર વાળતાં એકાદ લાયક આંચકો મલતાં ભાંગેલાં હાડકાંઓ બુરોબર ગોઠવાઈ ગયાં હોવાં જોઈએ. તે તદ્દન સારો થયો હતો. માત્ર સાધારણ નળખાઈ રેડી હતી અને તેના ઉપાયો કરવામાં આવ્યા.

આ જોઈ બનાવ ઉપર કાંઈ અજવાળું નાખી નહિ શક્યાથી, જ્યારે પાસે કોઈ હતું નહિ ત્યારે, તેણે પોતાની શાળીને પુછ્યું કે શી રીતે પેલી રાતે તે સાન્ને થઈ ગયો; પહેલાં તો તેણીએ તેને ઉડાવ્યો, પણ જ્યારે તેણે પ્રશ્ન દેખાણ કર્યું ત્યારે તદ્દન છુપું સંખવાતું વચન તેણી પાસે લઈ તેણીએ તેને કહ્યું કે તેણીના ગુરુ જેને તેણી પોતાના આગલા ત્રણ જન્મથી પીજાને છે તેણે તેને સાન્ને કર્યો હતો. ચંદ્રનાથે પુછ્યું, “તમારી આગલી જીવંતીઓની યાદ તમને કેવી રીતે થાય છે ?”

તેણીએ કહ્યું, “હું તે કહી શકતી નથી; પણ જ્યારે પણ હું કાંઈ દુઃખમાં હોઉં છું ત્યારે મારા ગુરુ મારી આગળ આવે છે અને તેની સલાહથી મને શાંતિ મળે છે. કસાય તેની પવિત્ર અસરથી મારા ત્રણ આગલા જન્મોના સુખ્ય બનાવોની યાદ મારાં મનમાં તાજ થતી હશે.”

“તમારા ઉદ્દેશ જન્મમાં તમે ક્યાં જન્મ્યાં હતાં તેની તમને યાદ છે ?”

“હા. તેવાળનાં એક અમીરી કુટુંબમાં,” અને તેણીનો દેખાવ એક નેપાલીસના જેવો લાગ્યો.

“કેટલાક અધ્યાત્મિક સવાલો જેનો નિર્ણય કરવાને હું અસક્ત છું તેણે સમાધાન કરી આપવાની મહેરબાની કરવા તમારા ગુરુને તમે પુછશે ?”



“ તેવણુ ઝોટલા તો ઉચ્ચ દરજ્જાના છે કે નાની બાળતો માટે અને વારે ધડીયે તે-  
મને કંઠાજો આપવાની મારી હિમ્મત આપતી નથી. જ્યારે હું કાંઈ મોટાં સંકટમાં હોઉં  
ત્યારે જ તેમને બોલાવવાની મને તેમની આજ્ઞા છે. સીવીલ સર્જન તમને સાંજે કરી નહિ  
શકવાથી મારી બેઠેન ઉપર જે મોઢું હજી આવી પડ્યું હતું તે પ્રસંગે તેમને બોલાવવાની  
મેં હિમ્મત કાઢી હતી. ”

પણ તેની ઇચ્છા બર લાવવાને માટે ચંદ્રનાથે તેણીને ઘણું દયાણુ કીધું અને અંતે  
તેમ કરવાને તેણીએ આનાકાનીએ કયુલ કીધું. કેટલાક દિવસ વહી ગયા પણ ચંદ્રનાથની  
સુરાદ ક્ષણી નહિ. તેથી તેને એમ લાગ્યું કે તેની શાળીએ તેને છેતર્યો હતો. એક રાત્રે બનેલા  
અભયમ બનાવ ઉપર વિચાર કરતો તે ળીજાનામાં પડ્યો હતો ઝોટલામાં આગળ જોઇ હતી  
તેવીજ રોશની તુરતજ તેના ઝોરડામાં-તેને દેખાઇ અને દીવાલની ફાટ જે સંધાઇ ગઇ હતી  
તેમથી મહાત્મા અને શાળી અંદર આવ્યાં. જો કે ચંદ્રનાથ તેમને સવાલ પુછવા ગાંઠતો  
હતો, તોપણ તેના હોઠ જાણે સીવાઇ ગયા. તે પોતાના બીજાનામાંથી ઉઠ્યો અને તેમના  
પગ આગળ નમન કરતો પડ્યો.

ચુરએ પુછ્યું, “ તમે મને કાંઈ સવાલો પુછવાના હતા, નહિ ? ”

ચંદ્રનાથ કાંઈ પણ બોલી શક્યો નહિ.

મહાત્મા બોલ્યા : “ હાલ તમે એક કેળવણી પામેલા શામ્સ છો અને આગલા જ-  
ન્મોમાં પણ તેમજ હતા. યોડાંક ખરાબ કર્મ સિવાય સારા કર્મોનો એક મોટો ભંડાર તમોને  
છે. સાચા માર્ગે ઉપર ચાલવાને હવે તમે લાયક બન્યા છો, માટે મારી સાથે આવો. તે  
સિવાય તમારા સંસમ છોડી શકાશે નહિ. ”

ચંદ્રનાથ તેમની સાથે જઇ શક્યો નહિ અને તેની સુતેલી સ્ત્રી તરફ આંગળી દેખાડી  
બોલ્યો : “ મહારાજ, તમારાં માયાણુ ઇજન (આમંત્રણ)થી જો કે હું ધણો આભારી થયો  
હું, તોપણ મારી જીવન ધણીઆણીની સંભાળ અને પોપણ માટે ગાઠવણ કીધા વિના હું  
તેણીને છોડી શકતો નથી. જો કે મને જાહેર સારો પગાર મળે છે તોપણ તેને માટે કાંઈ  
બ્યાવવાને હું શક્તિમાન થયો નથી. ”

એક પગવાર મહાત્મા વિચાર કરતા હતા અને ઝોરડામાં કારનીસ તળે દીવાલ તરફ  
આગળી દેખાડતા ઉભા. ચંદ્રનાથે તે તરફ જોતાં શું દીધું ? આખી દીવાલની લંબાઈએ  
એક મોટી નદી નજદીક સ્મશાન ધાટતો દેખાત તેની નજરે પડ્યો. તે ધાટની નજદીક એક  
કરકટી પડેલી હતી જેની ઉપર એક સીનું રાખ હતું. તે સ્ત્રી તેની પોતાની ધણીઆણી  
હતી. યોડાંક બંગાલીઓ તે કરકટી આગળ હતા હતા અને તેમાં તેણે પોતાને પણ ઉભેલો  
જોયો. મહાત્મા તરફ નજર કરતાં દીવાલની ફાટમાંથી તેમને તથા તેની શાળીને ચાલી જતાં  
તેણે જોયાં. ફાટ પાછી પુરાઇ ગઇ અને તેની આસપાસ સંધણુ બધાં થઇ રહ્યું.

ખીજ મહારે તેણે પોતાની શાળીને પુછ્યું કે તેણી ચુરની સાથે કેમ જતી નથી ?  
તેણીએ જવાબ દીધો કે તેણીના ધણી તેણીને જવા દેતો ન હતો અને તેની મરજની વિરુદ્ધ  
નહિ જવું એવી તેણીના ચુરની આજ્ઞા હતી.

ચંદ્રનાથ જે હવે તદન સાંજે થયો હતો તે આ બનાવ પછી તુરત પોતાની નોકરી-  
વાળે ઠેકાણે પોતાની ધણીઆણી સાથે રવાના થયો. યોડાંક મહીનામાં તેની ધણીઆણી મરણ  
પામી અને જ્યારે તેણીનાં શબને સ્મશાન-ધાટ તરફ લઇ જવામાં આવ્યું ત્યારે દાનપુરવાળા

ધરની દીવાલ ઉપર જે ચિત્ર તેણે જોયું હતું તે આમેહુજ હાં ખર પડ્યું.

\*

\*

\*

\*

\*

રાય બહાદુર ચંદ્રનાથ ચેતરજી મરણ પામ્યો છે અને તેની ભાગ્યશાળી શાળીનું શુ ધયું તે હું જાણતો નથી. ચંદ્રનાથના કાનપુરવાળા સગાનું નામ મારો મિત્ર જાણતો નથી. તે કુટુંબ સાથે સંબંધ ધરાવતાં કેાઇ માણસનું ધ્યાન આ ધ્યાન તરફ ખેંચાય તો તેણીનો અને તેણીના તે વખત પછીના અહેવાલનો કદાચ પતો મળે.

## સર્વ વ્યાધિહર ધર્મશુરનાન.

(લેખક: તંત્રી.)

જાત જાતના વ્યાધિઓ માટે અનેક તરેહની દવાઓ અને ઉપચારો કરવા કરતાં વ્યાધિ થતા અટકે, આરોગ્ય રહેવાય અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાય એવો અવસીર અને સહેલામાં સહેલો ઉપાય ધર્મશુરનાન છે. અનેક જાતના વ્યાધિ મનુષ્યજાતને ખીડે છે. તેના નિવારણ માટે સંખ્યાબંધ ઉપાયો અને વૈધકનાં પાનાં તે પાનાં ચિવાયાં છે; છતાં પણ વ્યાધિએ મનુષ્યજાતનો કેડો મુક્યો નથી. રોગની સંખ્યા ને મરણની સંખ્યા વધ્યાં જાય છે. અનેક જાતની દવાઓની શોધો થયા કરે છે પણ તેથી હજી સુધી લેવામાત્ર પણ ક્ષાપ્તો થએલો દૃષ્ટિએ આવતો નથી. ક્ષાપ્તો થએલો ક્યોરે સમજાય કે રોગની સંખ્યામાં ઘટાડો થાય અને મરણનું પ્રમાણ ઓછું થાય. રોગની કયા કારણથી ઉત્પત્તિ થાય છે. તે સમજવામાં આવે ને તે કારણને દૂર કરવામાં આવે તો મરણનું પ્રમાણ આપોઆપ ઘટી જાય. વિદ્વાન પુરૂષો કહે છે કે “મૂલો નાસ્તિ કુત્તઃ શાલા” જે મૂળનું જ છેદન કરવામાં આવે તો પછી કાળાં પાંખડાં શી રીતે રહે? ત્યારે હવે સર્વ રોગનું મૂળ કયું તેનો વિચાર કરીએ. “સર્વેપામેત્ર રોગાણાં નિદાનં કુપિતામલા” સર્વ રોગનું મૂળ કુપિત મળજ છે. એ મળ શરીરમાં કેવી રીતે સંચય થાય છે? અને તેને નિવારણ કરવાનો કયો ઉપાય છે? અયોગ્ય ખાનપાન અને રહેણી કરણીથી આપણા શરીરમાં મળ સચય થાય છે. એ મળ સંચય થવા ન પામે તોજ મનુષ્યજાતને થતા અનેક જાતના વ્યાધિ અટકે.

શરીરમાં જે જાતના મળમંચય થાય છે. એક સૂળમળ અને બીજો પ્રવાહીમળ. સૂળમળ આડામાર્ગથી બહાર પડે છે. પ્રવાહીમળમાંથી કે જાગ વરાળરૂપે શ્વસન ક્રિયાદ્વારા શરીરમાંથી બહાર પડે છે. કે ભાગનો બાકી રહેલો પ્રવાહી મળ, પેશાબ દ્વારા, પરસેવા રૂપે, શ્લેષ્મ દ્વારા, કફ રૂપે, નાક, કાન, આંખ વગેરેના મળ રૂપે બહાર પડે છે; પરંતુ દરરોજના ખોરાક અને રહેણી કરણીને લીધે મળનું પ્રમાણ ધણું વધતું હોય ને શરીરમાંથી તેનો નિકાસ થતો ન હોય ત્યારે તે શરીરમાં સંચય થવા માડે છે અને તેનો સંચય બ્યારે ધણો વધે છે ત્યારે રોગોત્પત્તિ થાય છે.

આપણા શરીરમાં ૨૫૦૦૦૦૦ (પચીસ લાખ) પ્રથિઓથી મૃદુ તથા મુંવાળી રહેતી આપણા શરીરની ત્વચા (ચામડી)નો વિચાર કરીએ. આ પચીસ લાખ પ્રથિઓ અસખ્ય સર્પાકાર નલિકાઓ દ્વારા પોતામાં એકઠો કરેલો રસ બહાર રેડે છે. જે એક ચાર ગ્રામીયરના સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રવડે આપણા હાથની હથેળી જેવામાં આવે તો તેમાં દર સેકન્ડર ઇએ ૩૮૦૦ આરીક

હિદ્રો જેવામાં આવે છે. આ હિદ્રો તે પ્રસ્વેદરૂપે શરીરમાંથી મળતે બહાર કાઢી નાંખનાર નલિકાઓ છે. એક માધારણ માધુસના શરીરની આવી પ્રસ્વેદ નલિકાઓને ને એકને છેડે પીછા એમ હારબંધ ગોઠવવામાં આવે તો તેની લંબાઈ ૧૦ માઇલ થાય છે. આ સિવાય એક જાતના તેલને બહાર કાઢી ત્વચાને સુંરાળી રાખનાર વળી અસંખ્ય નલિકાઓ હોય છે. ખરી રીતે ચોવીસ કલાકમાં સ્નાયુ કરતાં ત્વચા દ્વારા વધારે પ્રવાહી પદાર્થો શરીરમાંથી બહાર નીકળી શરીરને નીરોગ રાખવામાં મદદ કરે છે. કેટલાંક કુતરાં અને ખીર્મ પ્રાણી ઉપર પ્રયોગ કરીને એ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે ને એકાદ પ્રાણીના આખા શરીર પરથી વાળ કાપી નાખી પછી ને તેના ઉપર વાર્નિશ ચોપડી દેવામાં આવે કે જેથી તેની આમડીનાં હિદ્રો પુરાઈ જઈ જરા પણ શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકળી શકે નહિ તો તે રીતે શરીરમાં એકદા થના મળથી તેને ઝેર સદી તે થોડા વખતમાં મરણ પામે છે આ ઉપરથી શરીરમાંથી પરસેવા રૂપે બહાર નીકળતાં ઝેરા ને નલિકાનાં મુખમાંથી બહાર આવે છે તે નિરંતર ખુલ્લાં રહે અને તેમાં ચોખ્ખી હવા આવજવ કરી શકે તે માટે પૂરતી કાળજી રાખવી જોઈએ.

ત્વચા ઉપરનાં હિદ્રો શરીરને સારી પેઠે ચોળાને પુષ્કળ પાણી લઈ સ્નાન કરવાથી ખુલ્લાં થાય છે. ઘર આગળ તેટલું પાણી મળવાને હરકત હોય તો નદી અગર તળાવ કે સરોવર જેવાં જગ્યાશયમાં જઈ સારી પેઠે શરીર ઉપર ખડખડા બીનો રમાય ધસી સ્નાન કરવું જોઈએ. ઠંડા જગ્યાથી સ્નાન કરવામાં અનેક ફાયદા છે. કેટલાક ત્રિકાનેત્રો ઝેરા મત છે કે અકુવાડીઆમાં એક વખત ઉષ્ણોદક (ઉના પાણી)થી ઉપર પ્રમાણે સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરના મળ દૂર થાય છે. વળી આરોગ્યતાના રક્ષણ માટે નિદાન મહીનામાં એક કિંવા બે વખત જાળપસ્નાન (જેને આપણે વરાળનો નાસ કહીએ છીએ તે) લેવાથી શરીરમાંનાં ઝેરા પરસેવાદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે, અને આરોગ્યતામાં ફાયદો થાય છે. આવા જાળપસ્નાન પાછળ ઘુસ્તજ ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શરીરને કોરા ટુચાલથી સારી પેઠે ધસીને સાફ કરવું જોઈએ. સ્નાન કર્યા પછી શરીરને ખડખડા ટુચાલથી સારી પેઠે ધસીને કોર કરવાથી અંગમાં ગરમી વધે છે, અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને બળ આવે છે.

શરીર પર ઘણાં કપડાં પહેરી રાખવાથી શરીરમાં ચોખ્ખી હવાનો પ્રવેશ થઈ શકતો નથી, અને શરીરમાંથી નીકળેલો પરસેવો કપડાંને લાગે છે અને તે ઝેરી પરસેવાવાળાં કપડાં શરીરને લાગવાથી પરસેવામાં નીકળતા મળો પ્રસ્વેદ હિદ્રો પર ચોટવાથી તે હિદ્રો બંધ થઈ જાય છે. સાત્રતકાળમાં સંખ્યાબંધ લોર્મ લુખસ, ખમ, દાદર, ગુમડાં વગેરે અનેક જાતના ત્વચાના મેગોથી પીડાય છે તેનું આ એક ખાસ મુખ્ય કારણ છે. સંખ્યાબંધ સોડા દાદરના દર્દથી પીડાય છે. એ દાદર કે ખમની ચર્યાચર શરીરનો જે ભાગ કપડામાં નિરંતર દબાયેલો રહે છે અને સ્નાન વખતે તેને સાથે દરનામાં આવતો નથી ત્યાંથી થાય છે. એટલે ઘણે ભાગે જાંગના કાતરા કે વળામાંથી જ થાય છે. કારણ આપણા સોડા, એકાંતમાં સ્નાન કરતા નથી, અને ખીજ લોર્મ બેકા કે ઉમા હોય તે સ્થળે કપડાં પહેરી દરે છે. એટલે કપડાંથી ઠંડાથવા બાગને ધસીને સ્નાન કરવામાં આવતું નથી તેમજ કેટલીક સ્ત્રીઓ તો સાંસલા કે સાડી પહેરી સ્નાન કરે છે તે પણ લોકલગ્યાથી કપડાંની અંદરના શરીરના ભાગને ધસીને સ્નાન કરતી નથી. દાદર માટે અખ્યાબંધ પેન્ટ દવાઓ નીકળેલી છે, અને તેમાંની ઘણી

દવાઓની મેં દરદી ઉપર અજમાયશ કરી છે. તેથી હું હીંમત સાથે કહી શકું છું કે પ્રસિદ્ધ થતી એક પણ દવા દાદર પર લગાવ્યા પછી તે દાદર ફરી ધ્યાન નહિ એવી મને તો આજ સુધીમાં એક પણ આલુગ પડી નથી. તેમ તેની દવાનો બિવિધમાં શોધ થશે એની કલ્પના પણ થતી નથી. એ તો દવા લગાવ્યા પછી દાદર મટી જાય છે અને ફરી પંદર દિવસે મહીને કે છ મહીને કે બાર મહીને ફરી ત્યાંની ત્યાંજ ધાય છે. એટલે “કુકડીલું સુંવાળું” ચાલુજ હોય છે.” આવા રોગો દૂર કરવાનો ઉપાય પ્રસ્વેદનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રાખવાં એજ છે.

અમેરિકાના ખરનાર મેકક્રેડન સેન્ટીશરીયમના સંસ્થાપક તથા હેલ્થ કલ્ચર આસિકના સપાદક ખરનાર મેકક્રેડન જેઓ દવા વગર અનેક જાતના રોગો કસરત અને વ્યાયામથી મટાડે છે, તેઓએ બીલીંગ ઝ્યાંફ વાછટલ પાવર (જીવન શક્તિનું પધારણ) એ નામનું પુસ્તક ઇંગ્લેન્ડ ભાષામાં લખેલું છે. જેનું ભાષાન્તર રા. રા. ખેરામજી ખીરેજશા માદને કરેલું છે. તે પુસ્તકના પ્રકરણ ૨૧ માં પાણી વગર સુકા ફ્રીક્શન બાધથી થતા ફાયદા સંબંધે તેઓ પોતાનો અનુભવ લખે છે. તે આ રથને દાખલ કરવો યોગ્ય જણાયાથી તેમ કહ્યું છે:—

સુકા “ફ્રીક્શન બાધ” યાને માત્ર શરીરને ચોળવાની રીત.

આમહીને સુખાકારીમાં રાખવાનો અજળ જેવો ઉપાય—આમહીને તેજ-ચપળ રાખવાની ઘણીજ અગત્ય—ચાલુ માલીશ કાધેલા ઘોડાનો દેખાવ—સાધારણ માણસની આમહી સુન મારેલી સુકા “ફ્રીક્શન બાધ” કેમ લેવાય એ વિષે.

આત્માર સુધી મેં જે લખાણથી કહ્યું છે તે આમહીને સ્વચ્છ રાખી તે ઉપર રહેલાં છિદ્રો છે તેમને તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવાની અગત્ય વિષે હતું પણ હવે હું આ સુકા “ફ્રીક્શન બાધ” એટલે પાણી વગર માત્ર શરીરને ઘસવાની રીતો વિષે ખુલાસો કરીશ કે જેથી તે કેમ લેવા અને તેમનાથી મળતા ફાયદા, દરેક વાંચનાર જાણે.

દશ વરસની વાત ઉપર, આ સુકા બાધ, ખડમચડા દુવાલથી યા એક ખસથી કેમ લેવાય છે તે ઉપર માઈ ધ્યાન પડેલું ખેંચાયું હતું. શારીરિક ખીલવણી કરવાનો મોરો ઘણોકે હિસાહ છે એ જોઈને મારી પાસે એક ૭૦ સીતેર વરસનો ઠોસો આવ્યો, અને આ “સુકા બાધ” ના શુભો શું છે તે વિષે કહેવા લાગ્યો. તે દેખાવે તો પચાસ વરસનોજ લાગતો હતો, અને જો કે તેનો ચહેરો તદ્દન ભરેલો અને ગોળ નહતો, છતાં તેનું શરીર દેખાડી આપતું હતું કે તે પુરો તદ્દરસ્ત હતો. આ ફ્રીક્શન બાધની જે વાત તેણે મને કહી હતી તે અત્યારે મને જેટલી યાદ રહી છે તેટલી, તેનાજ બોલોમાં નીચે પ્રમાણે કહીય. તે બોલ્યો કે—

જ્યારે હું વીસ વરસનો છોકરો હતો, ત્યારે ખહીનાં દરદથી પીડાતો હતો અને તેથી હું મરી જઈશ એવું મનાતું હતું. મારા કાકરો, સગાઓ અને મિત્રો બોલતા કે હમે ઘણા દીલગીર છીએ, પણ શું કરીએ, તારે માટે કંઈજ આશા નથી. કોઈ પણ ઉપાયો બાકી નથી, સિવાય કે મોત. પણ સારાં બાએ મારી કમ્બલશક્તિ જીવવાની હતી, અને જ્યારે તેઓ સમજ્યાં મારે માટે કંઈજ ઉપાય નથી એ માટે એટલાં ચોક્કસ હતાં ત્યારે મેં મનથી વિચાર કીધો કે મારે મરવું નથી, અને તેથી મારા દરદને સાબુ કરવાનો કોઈક ઉપાય શોધવા લાગ્યો. મને કોઈખી ખ્યાલ નહતો કે મારે શું ઉપાય લેવો, પણ કાંઈક ઉપાય શોધી મારી

તળીયતને સુધારવાનો મેં દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. શોધતાં શોધતાં, મને વિચાર આવ્યો કે ચામડી, એ શરીરનાં ઝેરો કાઢવાવાળું એક મોટો અવયવ છે. એ ઉપર જેમ જેમ વધુ વિચાર કરતો ગયો-તેમ તેમ એ સત્ય વિષે વધુ ખાતરીપૂર્વક હું થતો ગયો. અને છેવટે, ચામડીની ચપગતા વધારી તેવું કાર્ય વધુ ઝડપી થાય તે માટે કોઈકરીત પકડવી એવા નિર્ણય ઉપર હું આવ્યો.

એ માટે શું કરવું તે હું બચ્ચતો નહીં, તેથી લગભગ ખરગચડા ઉપાય કરવા ઉપર આવ્યો અને એક ઘોડાનું બધુ ખરીદ કરી લાવ્યો. યાદ રાખવું કે મારે સાવું થવું એવા મેં નિશ્ચય કર્યો હતો. પેલા બ્રશને ઘેર લઈ જઈ મારી નરમ ચામડીને ધસવાની કેશોપ કરી, શરૂઆતમાં કેમ લાગ્યું હશે તેના તમો સહેજ ખમાલ કરી શકશો. આવું ચમન બ્રશ મારા શરીરને વ્યવશેષ લગાડી શક્યો, પણ આ ઉપાય ઉપર મને ભરોસો હતો. દિવસે દિવસે તે બ્રશથી વધુ સખત રીતે શરીર ધસવા લાગ્યો તેથી છેવટે મારી ચામડીને તે સખત બ્રશ ખમવાને આદત પડી, અને તેથી દરરોજ ટેલ્લીક મીનીટ સુધી હું મારા શરીરને એ બ્રશથી ધસતો. પહેલો તો ધીમે ધીમે સુધારો થયો પણ બ્યારે મારી ચામડી સખત થઈ અને વધુ જોશથી ધસવાનું કાર્ય શરૂ થયું ત્યારથી મને વધુ શક્તિ આવતી ગઈ અને થોડાંક મહીનામાં તો તદ્દન સાબો માણસ થઈ ગયો. પેલા ઘોડાના બ્રશથી મેં મારા કાયને દુર દાઢો ! !

તે ડોસાએ પોતાના આખા શરીરની ચામડીને દેખાડી તો મેં બેઠું કે તે મખ-મલના જેવી નરમ અને સફાઈદાર હતી. સુકા ધર્મચુરના ચુલનો આ દાખલો ઘણોજ આસરકારક મને લાગ્યો. તેણે એક ઘણું કામતી ધડો ગને શીખવ્યો, કે આ એક ખ-હીથી ખવાએલો દરદી હતો, કે જેના ડાકરોએ અને હોસ્તોએ તું મરણ નહીં નિષ્કર્ષ કરી છોડેલો તેણે ગામ આ એકલા ઉપાયથી પોતાના દરદને મટાડ્યું. જે તમે સાળ અને મજ-જુત રહેવા માગતા હો, તો ચામડી સાફ ને સ્વચ્છ બોધે એટલું જ નહિ; પણ તે ઘણી ચપળ બોધે, તમારી ચામડી જીવની તેજદાર બોધે. ચામડી ખડે બેતાં ધાસપ્રધાસ લે છે, અને જેમ ફેરમાયો કરે છે, તેમ તે એકસીજન હવાને ચુસી લે છે અને અંદર નાં ઝેરોને કાઢી નાખે છે--

આ માટે બે ઘોડા, જેમના એક સારી પેડે રોજ માલીમ થએલો અને બીજો તે વિના રહેલો એ બેને સરખાવો. એક સીધો, મજજુત અને જે ખોરાક ઠીક મળ્યો હશે તો સુખી દેખાશે. બ્યારે બીજો તેવી સંતોષકારક હાલત દર્શાવશે નહિ. લશ્કરના સરદારો આ ઘોડાઓની તાલીમ કરવા માટે ઘણા ચોક્કસ રહે છે, જેઓ દર સવારે તેમજ સાંજે પોણા કલાક ઘોડાઓને માલીમ કરાવે છે. ઘણાં માણસોનાં હિંદો કાંઈજ ચપગતા ધરાવતાં હોતાં નથી. તેઓ ઘણાં બારે કપડાં પહેરે છે, જેથી હવા તેમની સાથે સમાગમમાં આવતી નથી અને ત્યાં લોહીનું ફરવું તેમજ ચામડીનું કાર્ય અગાજ થઈ શકતું નથી. ચામડી ખડખડી અને જાડી થાય છે, બહુ લાકડાં ધસવાનું સેનકેપર હોય તેવી લાગે છે. તે બીની અને લગભગ મુદાલ થએલી હોય છે, પણ સખૂંચી તનદોરસ્ત ચામડી તો લીસી અને “સાડીન” નાં કપડાંની માફક સુંવાળી હોય છે, અને આવી હાલત મેળવવા માટે ઘટતા ખોરાકની જરૂર છે એટલું જ નહીં, પણ સુકોખાથ કોઈ પણ તરેહનો લેવોજ બોધે. પુ-રેપુર ચોખ્ખું લોહી એ ઉધાડાં થએલાં અને ચપળ હિંદો ઉપર આધાર રાખે છે. જે તમારી ચામડીની ચપગતા વધારે અને તેમ કરી શરીરમાંથી ઘણાંક ઝેરોને બહાર કાઢે તો, ઘણાં ઘણાં દરોમાંથી તમે બચી જશો.

“ ક્રીડસંન્યાથ ” કેમ અને ક્યારે લેવો.

આ સુક્રોપાથ સવારના જેવા હોવા કે તુરત લેવો એ સહીથી સરસ વળત છે. જો તમે કાંઈક કસરત કરતા હો તો તે થર્મો પછી આ પાથ લેવો, કસરતની આગમ્ય નહીં. એ માટે મેં કેટલાક ચિત્રો બહાર પાડ્યા છે, કે જે જેવાથી જુદી જુદી રીતે ટુવાલને લઈ શરીરને કેમ ધસવું તે બાલમ પડે-છે. સાધારણ રીતે દરેક જણ વિચારશે કે શરીરને ટુવાલ લેઈ ન્યાં ત્યાં ઘસી દાઢવું એમાં તે શું મોહું જાણવું છે. અને આ ચોક્કસ હદે તો ખરું છે. પણ અત્રે જે રીતો દેખાડી છે તેમ જો આ સુક્રોપાથ લેવાય તો વગર જાણ્યે જેવી રીતે ધસાય તે કરતાં ઘણા સરસ ફાયદા મળી શકે છે અને ત્યારે જ તેની સંપૂર્ણ રીત માટે જલદીથી શીખવાનું મન થશે. અત્રે તેનાં ચિત્રો આપવાને બંને એવું ન હોવાથી કેટલીક રીતોની વીગત દર્શાવીશ—ધારણ કે તે રીતોથી શરીર સારી રીતે ધસાશે એટલું જ નહીં. પણ જુદા જુદા ભાગોને ધસતી વેળા હાથોની મહેનત થઈ તથા ખમાઓના મસલોને એક જગતની કસરત મળશે. ખરું જોતાં આ સુક્રોપાથો મજબુત રીતે લેનાર માણસ જોશે કે તેને ચોક્કસ હદનો થાક લાગ્યો છે.

પહેલી રીત;—સીધા ઉભા રહી-છાતી આગળ દાઢી-મોહું સામે રાખી, એક બાજુ ખડખડા ટુવાલને ગરદનની સહેજ હેઠળ પકડી ખેડ છેડાએને આગવી ગમ લાંબી હાથોએ અડકે છેડા મજબુત પકડે અને પછી ટુવાલને એક બાજુથી બીજી ગમ ખેંચતાં હોઈએ તેમ ધસીને ખેંચવો.

તે પછી ટુવાલ બરડા ઉપર આડકતરો કરી એક છેડા જમણા ખમા ઉપરથી લેવો, તે બીજો બરડા પરથી લઈ, પેટની ડાબી બાજુએ આણવો અને પછી તે જગોને ઉપર નીચે ખુબ ધમકવી, ત્યારપછી ડાબી બાજુ ઉપર લઈ હાથે ફેરવીને તેમ કરવું.

ત્યારકેટ બગલની હેઠળ, બરડાની પછવાડેથી ટુવાલને રાખી ખેડ હાથો છાતી સામે લાવી બરડાને ઉપરથી તે છેક હેઠળ ઉતરી પગના ટેટાં સુધી ધસાયા જવું. ત્યારપછી એક પગની આસપાસજ ટુવાલને પકડી, એકનેજ ઉપરથી તે હેઠળ સુધી ધસડવો. પાછા ભાગને ધસતી વેળા, હાથ આગળ રાખવા, તે આગલા ભાગને ધમતી વેળા હાથ પછવાડે લેના. એવી એવી જુદી તરેહથી-અડકે ભાગને ધસી, આખા શરીરને તેજ બનાવવું, ત્યારે તે સુક્રોપાથ લીધેલો કહેવાય.

હવે આ ક્રીડશન પાથ માટે, ગમે તો એક ટરકીશ ટુવાલ યા બીજી ખડખડીઆ ટુવાલો આવે છે તે વાપરવા-નરમવાળાનાં ઘસો. પણ વપરાઈ શકાય પણ દીલપુસના કે અંતુજા એ શરીરને જેવી કસરત મળે છે તેવી કસરત ઘસો મળી શકતી નથી. આ ક્રીડશન પાથ લઈને તુરતજ ઠંડા પાણીએ નહાવાની બલામણુ કરે છું. જો ઠંડા પાણીએ નહાવાનું ઠીક ન લાગે, તો ઠંડા પાણીમાં ટુવાલને ધોળીને તેનાથી શરીરને ધોળાવું અથવા તો ઠંડા પાણીના ટબમાં એક ડુબદી મારી જાડવું—પણ આ સુક્રોપાથ લીધા પછી એવા માણસ જવલેજ હશે કે જેનાથી ઠંડા પાણીએ ન નહવાય, યા જોને તુકશાન થાય—પણ મોટે ભાગે સૌ કોઈ સેહલથી નાહી શકે અને ઠંડા પાણીનો ગુણ મેળવી શકે છે.

ઉપર પ્રમાણે બરનાર મેકેડેન લખે છે. આજ સંબંધમાં ચિત્રમય જગતમાં પણ એક લેખ છે તે ઉપયોગી હોવાથી આવતા અંકમાં દાખલ કરવામાં આવશે. (અપૂર્ણ.)

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરાત્મતપ્તપૂર્ણકુમ્ભં પીતમ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંધ્યમ્ ॥  
ચન્દ્રેરિવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાયમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જીમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એના શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન હશે છુ.

Mens sana in corpore sano. "પહેલું" સુખ તે જાતે નર્પા."

પુસ્તક-૧૦ મું.] ફેબ્રુઆરી ૧૯૧૭. [અંક ૨ જો.

### Lest We Forget!!

( BY DR MAHADIV PRASAD, E. M. E., N. D. )

"Man is a bundle of habits," so said a wise man, and there is much truth in that pithy saying. Because habits, like old ruts or long-trodden tracks, do not allow us to get out of them without a very vehement, steady and strenuous effort, which only a few persons are capable of. Thought by thought, act by act, day after day, as time rolls on, we are, as it were, laying brick upon brick and raising a stupendous structure (habit) that would afford us either shelter, comfort, and peace or perchance imprison us within its grim and ghastly walls. Every thought and deed and emotion is a fine fibre individually & separately appearing as insignificant, but by daily repetition and recurrence getting stronger and stronger and at last tying men down securely as was the case with the great Gulliver amongst the Lilliputans. Thus—

" Our acts our angels are, or good or ill,

Our fatal shadows that walk by us still. "

Grave is the responsibility then of forming healthful habits

and of weeding out those that are unwholesome before it is too late. And when we come to consider what habits are to be regarded as wholesome and what unwholesome, we find as a general rule that the wholesome life is the simple life devoid of false pomp, arrogance, artificiality, unreality and deceit. Habits to be healthful, and life to be happy, should be natural, simple and pure. Let us see whether such a life is within the reach of us all or not, provided always that we are in right earnest after it.

### **The Simple Life.\***

People who try to find their highest happiness in what wealth can give them are disappointed.

The millionaire cannot eat any more than the poorest day-labourer without injuring himself, without paying the penalty in suffering.

Rich people are surprised to find how small and few their real wants are, and how frugally and simply they must live in order to maintain health. The moment a man begins to overeat or to go to excess in pleasure of any kind, Nature exacts the penalty.

Great wealth is not so very desirous after all. It often stands in the way of bringing out the highest in man. The temptations of a millionaire's life are enemies to his highest development. It takes a very strong mind to resist the temptation of wealth, to really do that which is the best for man. It is surprising what few and simple things will best serve the highest good of the human being.

The trouble with most of us is that we place a false estimate upon wealth, overrate what it can do for the individual.

Nearly all of the most desirable things in the universe are within the reach of all of us. The sunlight, the air, the beauties of Nature, wholesome, nourishing simple food, and a quiet inviting home, cost but very little.

If we did not emphasize the wrong things, if we spent our earnings for the things that are really worth while, we could get

---

\* *The Herald of the Golden Age*, April 1915.



much more out of life than we do. Experience and observation have shown that the simplest lives are the happiest.

Great complexity of living is not conducive to happiness or the highest unfoldment of the individual. Let us try to find out how little will make us really happy instead of how much.

Most of us do not fully appreciate or get the full value of what we have ourselves, because our eyes are focussed upon what other people have. We cannot get the full value out of our own while we are thinking how much more others have.

When we realize the fact that we do not have to look outside of ourselves for what we need, that the source of all supply, the divine spring which can quench our thirst, is within ourselves, then we shall not want—for we know that we only have to dig deep into our own nature to touch the Infinite supply.

The trouble with us is that we do not live in touch with the creative Source of things.

### A Warning.

It is a matter of much concern and regret that by the base imitation of the West the pristine purity, simplicity and nobility of Aryan Indian life are fast disappearing from amongst us, and there is evidence on all hands of a mad rush after mean luxuries, vain display and unhealthy competition. These serve as fuel to the fire that is consuming the very vitals of our nation—the fire lighted by such evil practices as child-marriages, sexual excesses, continuance of sexual life during pregnancy and after senility has long set in, physically and temperamentally ill-matched marriages, etc., etc., working in conjunction with rank ignorance and disregard of natural hygienic laws. Unless we heed the counsels of clear conscience, of common sense that is not common amongst us, of the wise of all ages, I say, unless we heed these we shall have to face a situation anything but salutary. Dopes and drugs, leeches and lancets, money and mantrams,—nothing in fact will avail to ward off such a catastrophe except an early Obedience and Return to Nature whole-heartedly.

"Oh, it is frightful when a whole Nation, as our Fathers used

to say, has ' forgotten God ', has remembered only Mammon, and what Mammon leads to !

" Nature's Laws, I must repeat, are eternal: her small still voice, speaking from the inmost heart of us, shall not, under terrible penalties, be disregarded. No one man can depart from the truth without damage to himself, no Twenty-seven Millions of men Show me a Nation fallen every-where into this course, so that each expects it, permits it to others and himself, I will show you a Nation travelling with one assent on the broad way. The broad way, however many Banks, Cotton-Mills and Duke's Palaces it may have Not at happy Elysian fields, and everlasting crowns of victory, earned by silent valour, will this Nation arrive; but at precipices, devouring gulfs, if it pause not. Nature has appointed happy fields, victorious laurel-crowns, but only to the brave and true *Umnature*, what we call Chaos, holds nothing in it but vacuities, devouring gulfs. What are Twenty-seven Millions, and their unanimity ? Believe them not the Worlds and the Ages, God and Nature and All Men say otherwise.

" ' Rhetoric all this ? ' No, my brother, very singular to say, it is Fact all this Cocker's Arithmetic is not truer. Forgotten in these days, it is old as the foundations of the Universe, and will endure till the Universe cease. It is forgotten now; and the first mention of it puckers thy sweet countenance into a sneer: but it will be brought to mind again,—unless indeed the Law of Gravitation chance to cease, and men find that they *can* walk on vacancy

" Foolish men imagine that because judgment for an evil thing ( transgression of natural or divine laws ) is delayed, there is no justice, but an accidental one, here below. Judgment for an evil thing is many times delayed some day or two, some century or two, but it is sure as life, it is sure as death ! In the centre of the world whirlwind, verily now as in the oldest days, dwells and speaks a God The great soul of the world is *just*. O brother, can it be needful now, at this late epoch of experience, after eighteen ( or rather nineteen ) centuries of Christian preaching for one thing, to remind thee of such a fact, which all manner

of Mahometans, old Pagan Romans, Jews, Scythians and heathen Greeks, and indeed more or less all men that God made, have managed at one time to see into; nay which thou thyself, till 'redtape' strangled the inner life of thee, hadst once some inkling of—That there is justice here below, and even, at bottom, there is nothing else but justice! Forget that, thou hast forgotten all Success will never attend thee how can it now? Thou hast the whole Universe against thee. No more success mere sham-success, for a day and days, rising ever higher,—towards its Tarpeian Rock. Alas, how, in thy soft-hung Longacre vehicle, of polished leather to the bodily eye, of redtape philosophy, of expediences, clubroom moralities, Parliamentary majorities, to the mind's eye, thou beautifully rollest but knowest thou whitherward? It is towards the *road's end* Old use and-wont, established methods, habitudes, *once* true and wise, man's noblest tendency, his perseverance, and man's ignoblest, his inertia, whatsoever of noble and ignoble Conservatism there is in man and Nations, strongest always in the strongest man and Nations all this is a road to thee, paved smooth through the abyss,—till all this *end*. Till men's bitter necessities can endure thee no more Till Nature's patience with thee is done; and there is no road or footing any farther, and the abyss yawns sheer!—\*

## Quinine and Malaria.

(Reprinted from the February 1916 no of the I. M. Gazette.)

*To the Editor of "THE INDIAN MEDICAL GAZETTE."*

SIR,—“A definite enquiry by special malariologists appointed to examine the controlled effect of prophylactic quinine in a regiment free from infection and posted to a malarious district would seem to be more than ever an urgent necessity.”

The above is an extract from one of Capt H. Scott's excellent articles on Malaria in the *Indian Medical Gazette* (Feb. 1915) I am glad to see one of this generation of Indian Medical

\* Thomas Carlyle in "*Past and Present*"

Service officers thus record his conviction after carefully testing the drug, as I have always insisted, in a malarious country. However, such an experiment is, I fear, outside practical politics—nor indeed should it be necessary.

During my three years' experience (1887-90) of some of the most malarious districts in Upper Burma, no amount of quinine brought down the total of sick in hospital (most of these were agues or remittent fevers) from over 40% to over 80% of the strength, and a number of these stations were abandoned in consequence. As Capt. Stott mildly remarks, "the results are directly opposed to one's preconceived ideas on the subject"—to me it was a profound shock, but it is the truth we seek. When my account of treating the  $\frac{1}{4}$  and  $\frac{2}{4}$  Gurkhas in Burma without quinine in 1890 reached the late Lord Roberts, the latter cabled me direct for a special report on the subject, which has not yet been answered. From a wide-world experience since retiring, one finds India to remain alone as the stronghold of quinine with its bland and child-like faith in the drug. Recent articles in the journals at Home consider it as an "antiquated" remedy. Koch and others prove its dangers if blackwater fever be present. R. Boyce of Liverpool showed that the plasmodium may become acid-fast and immune to quinine.

If facts and figures ever prove anything, the Report of the Sanitary Commissioner to the Government of India for 1913 settles the question forever. *Vide* pp. 12, 13, 32, 33, 62, *e.g.*, at Baroda the figure of admission for malaria (native troops) reached 634 per mille though "Quinine was given throughout the year." At Peshawar (British troops) 351 per mille and the M. O. notes that "the parasites resisted the effects of cinchonisation."

At Rawalpindi 564 per mille and the M. O. notes that "Quinine was given twice weekly on consecutive days and for four months after discharge, all blood being examined." At Lahore the figures rise to 785 per mille. Colossal.

It is reported that in the malarious irrigation districts that the victims are refusing to take quinine now, alleging that the

drug is the cause of their impotence; an example, no doubt, of native logic, but they "get there" all the same as so often happens

May I go further and suggest, partly *a priori*, that its curative effect in malaria is very slight indeed; I have no prejudice against the drug and use it a great deal in other ways, it is the so-called specific effect that I wish to tilt at, so to speak. In Benares five sub-assistant surgeons pulled long faces when asked to treat malaria without quinine, but now their own cases and charts have convinced them. In England friends from abroad often come to me to get away from the quinine treatment

Personally my own experience in Burma was quite decisive, - having suffered from so many attacks. In this question one is often asked "then what are we to use," and my answer is "what do you do for yellow fever, typhus and small-pox?" Is it not at least amazing that even the malarial hospitals are not treated as centres of infection? Panama has been an object lesson to the world for years, apart from the ordinary mosquito campaign. There both houses and hospitals are covered with a special form of wire netting,—a great improvement on the ordinary one. The anti-mosquito measures I suggest should go *pari passu* with an anti-fly-one, as the prevalence of this insect all over India is simply disgusting. It belongs after all to the Sanitary Department.

The *plasmodium* appears to be frequently quiescent in the blood, notably in children. It is impossible to say if this is a tolerance by the individual, or a kind of malarial equilibrium only upset by such exciting causes as chill, worry, fatigue, debauch, and of these the first is the most important. In my article in the *Indian Medical Gazette* in 1890, I noted the relationship between the sudden heavy rainfall in inches and the curve of admission of the cases of hill malaria (5,000 ft.). No doubt these were mostly cases due to chill. A few words on treatment may be useful. During the fever, speaking generally, I give the coal-tar products only at night and then always in combination with each other. During the day time, an alkaline diaphoretic mixt. of sp eth. nitros. with sod. bicarb. After the temperature becomes normal or

nearly so, I would depose quinine from its pedestal and substitute iron. Either the alkaline carbonate with soda bicarb. or ferri et Quin. Citrat. In each case the best tonic effect is obtained by adding small doses of tinct. digitalis. In private practice I add bromide to most prescriptions. Change of climate need not be mentioned, though it is the best of all as a rule.

Locally I find the best prevention against mosquito bites to be of citronella, but when bitten use ordinary carbolic lotion (1-30) to which glycerine  $\frac{1}{2}$  oz. in 8 oz. has been added. Massaging the spot with this the irritation soon ceases, and possibly is sufficiently absorbed, if done in time, to destroy the plasmodium. Several months use of this has certainly kept one bungalow free of fever, but *post hoc* is not always *propter hoc*.

BENARES,

15th October, 1915.

Yours etc,

G. C. HALL, CAPT., I. M. S.

## શ્રી અને પુરુષ વચ્ચેના યોગ્યાયોગ્ય સંબંધ વિષે મહાત્મા ટૉલસ્ટૉયના વિચારો.

[ અનુવાદક :—ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ]

( અનુસંધાન ગતિકના ૫૯ ૧૫ થી. )

નૈતિક માર્ગનિર્દેશનની એક સામાન્ય અને પ્રથમ રીત તો મહેલાઈથી અને પુરુષો પાળી શકાય તેવા આજ્ઞાચારના નિયમો બાંધી આપવાની છે; એટલે કે, ધર્મનીતિને માર્ગ ચાલવા ઇચ્છનારે આટલાં આટલાં વાનાં કરવાં, અને અચુક અચુક ચીજોનો ત્યાગ કરવો એવી સ્પષ્ટ આજ્ઞાઓ આપવી. જેમકે, “ ધી કૃશ જન્માધમી, મહાશિવરાત્રિ, રામનવમી, એકાદશી ઇત્યાદિ દિવસે હિંદુઓએ, દર શુક્રવારે મુસલમાન બાઈઓએ, તથા દર રવિવારે ખ્રીસ્તી લોકોએ સામાન્ય રીતે, તેમજ ખાસ બીજા દિવસોએ, ધાર્મિક તહેવાર પાળી અચુક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું ”; “ કલ્પવૃંદન આદિ સરકાર (હિંદુઓ માટે) અને સ્વતંત્ર સરકાર (મુસલમાન તથા યાહુદીઓ માટે) બરાબર કરાવો ”; “ ચોરી ન કરો ”; “ દારૂ ન પીઓ ”; “ હિંસા ન કરો ”; “ ગરીબોને દાન આપો ”; “ દરરોજ ત્રણ વા પાંચ વખત સ્નાન કરી ઇશ્વરની ઉપાસના કરો ”; “ ધર્મનિવેશાર્થે જળેસરકાર (ખ્રીસ્તીઓનો Baptism) કરાવો ”; “ પ્રભુ જોર્જનોત્સવ (Holy Communion) બરાબર રીતે ઉજવો ”; ઇત્યાદિ, ઇત્યાદિ.

બુદ્ધધર્મ, ખ્રિસ્તી ધર્મ, યાહુદી ધર્મ, બહિરંગી ખ્રિસ્તી ધર્મ (Ecclesiasticism falsely called Christianity), અને હિંદુસ્તાનના પશ્ચાત્ મત પંથની બાહ્યાચાર વિશેની આગામી કે દુરમાનો આવી જાતનાં હોય છે.

બીજી રીત એ છે કે, જનમંડળને સંપૂર્ણતાનું એક એવું સ્વરૂપ બતાવવું કે જેની સર્વાંશે પ્રાપ્તિ તો કોઈ મનુષ્યથી આ લોકમા યદ્ય શકેજ નહિ: એક કાલ્પનિક સંપૂર્ણતા યુક્ત આદર્શ (Ideal) કે જેનાથી પોતે કેટલો દૂર છે, કિંવા પોતે તેને પામવાના સત્પથ યથી કેટલો આડો બાપ છે, તેજ દક્ષત મનુષ્ય જોષ શકે, અને માવજીવન તે આદર્શને પામવાના હિતકર પ્રયાસનુંજ બાન તેને રચા કરે; અને નહિ કે એ ચાર બાહ્યાચારના નિયમો પાળ્યા એટલે પોતે પુરો ધાર્મિક છે એવો બ્રાન્તિમૂલક આત્મસતોષ મેળવી પ્રમાદી બની શકે.

“ यत्कारोपि यदश्रासि यज्जुहोपि ददासि यत् ।

यत्तपस्वसि कौन्तेय तत्कुसम्भ मदर्पणम् ॥

मन्मता भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कृत्य ।

મામેવૈષ્યસિ યુક્ત્યૈવમાત્માનં મત્પરાયણઃ ॥

(ભાવાર્થ:—“હે કૌન્તેય ! તું જે કંઈ કરે છે—જે બજાણ કરે છે, જે કંઈ હોમે છે, જે જે ઘન કરે છે, અને જે જે તપ કરે છે—તે તે સર્વ મને અર્પણ કર. તારૂં મન મારામાંજ લગાડી દે, મારોજ ભક્ત બન, મારૂંજ મંજન કર, અને મનેજ નમસ્કાર કર. આ રીતે મારામાં ચિત્તને સ્થિર કરી મત્પરાયણ—મનેજ પરમ પ્રાપ્ત્ય સમજનારો—ધરો એટલે તું મને-પરમેશ્વરને આવી મળશે.” ભગવદ્ગીતા અધ્યાય ૯, શ્લોક ૨૭ અને ૩૪.

“ Love God with all thy heart, and with all thy soul, and with all thy mind, and thy neighbour as thyself Be ye perfect, as your father in Heaven is perfect (ભાવાર્થ: પરમાત્મા ઉપર હૃદયના પૂર્ણ ભાવથી પ્રેમ રાખ, પરમાત્માને અવ્યભિચારિણી ભક્તિ વડે બળ, તારા મનને સંપૂર્ણ-રીતે પરમાત્મામાં સંલગ્ન કર, અને આત્મવત્ સર્વ મૂલ્યો એ આત્મ વચ્ચેનાનુસાર મનુષ્ય માત્ર પર પોતાના પિઠ જેટલોજ પ્રેમ રાખ. તારા સ્વર્ગીય પિતા શ્રી પરમાત્માના જેટલાજ પ્રણીતવને તું પ્રાપ્ત કર.”) બાઇબલ. માર્ક પ્રકરણ ૧૨, શ્લોક ૩૦-૩૧ અને માત્થ્ય પ્રકરણ ૫, શ્લોક ૪૮. વગેરે.

શ્રીકૃષ્ણ-કાંઈરેટ ભગવાનનો ઉપર પ્રમાણે ધર્મનીતિના સારરૂપ, ઉત્કૃષ્ટ આદર્શ તરીકે ગોનસચ્ચ, સમક્ષ અહર્નિશ પ્રત્યેક મનુષ્યે રાખવા લાયક, ઉપદેશ છે.

બહિરંગ ધર્મોપદેશ (Eroteric religious teaching) ની સિદ્ધિ વા નિષ્પત્તિની કસોટી કે નિશાની માન્યતા અને આચારની એકતા હોવામાં સમાવયી છે; અને તેવી એકતા પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનું બની શકે તેમ છે.

પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ-કાંઈરેટ નિર્દેશિત જાતરંગ ધાર્મિક આદર્શની સિદ્ધિ-નિષ્પત્તિની કસોટી તો એટલીજ છે કે પૂર્ણત્વને પામવામા આપણે કેટલા નિષ્કળ નિવડયા છીએ તેનુંજ આપણને અહર્નિશ બાન રચા કરે. (આપણો આદર્શ એટલો તો બધો દુર્બલ હોવાને કે તેની સરખામણીમાં આપણો આચાર અને આપણું એકંદર જીવન આપણને હમેશાં અતિ દુઃખ

ભાસ્યા કરવાનું; અર્થાત આપણા આદર્શની કેટલા નજીક આપણે ગયા તે આપણે જોઈ શકવાના નહિ; ફક્ત તે આદર્શથી આપણે કેટલા બધા દુર અગર આડા માર્ગે છીએ તેજ આપણા દીકામાં આવે છે. જેમ લાખો કરોડો ગાઉ ઉંચે રહેલા કોઈ સૂર્ય તરફ મનુષ્ય ચાલવા લાગે તો તેની જીંદગી પુરી થવા આવે ત્યાં સુધીએ પ્રમાણમાં તે એટલું બધું થોડું આગળ વધી શક્યો હશે કે જેથી પોતે તે દિવ્ય પ્રભાની નજીક અગાઉ કરતાં તે કેટલો વધારે ગયો છે તે તેના દીકામાં બાળ્યેજ આવશે, પણ પોતે તેનાથી કેટલો બધો હજી દુર છે તેતા તેને હમેશાં જણાવ્યાજ કરશે. ઉપર કહેલા અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શ Esoteric religious ideal વિશે પણ તેમજ સમજવું.)

આલ્લાયાર કે બહિરંગ ધર્મ પાળનાર માણસ એક થાંભલે જડેલા ફાનસના પ્રકાશમાં ઉભેલા મનુષ્ય જેવો છે. પોતાના તે ફાનસના પ્રકાશમાં તેને ઉભા રહેવાનું મળ્યું છે; તેની આસપાસ પ્રકાશ પથરાઈ રહ્યો છે, પરંતુ તે પ્રકાશ તેને કોઈ દૂરના ઉચ્ચતર ગતવ્યસ્થાન પ્રતિ દોરી જતો નથી, પ્રગતિ કે ઉન્નતિને મારે અવકાશ તેને મારે નથી. પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ-ક્રાંધસ્થ ઉપદેશ અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શને અનુસરનાર તો જેની; આગળ ને આગળ ફાનસ ચાલતું જતું હોય તેવા મનુષ્યના જેવો છે; પ્રકાશ-જ્યોતિ તે હમેશાં તેનાથી આગળજ રહ્યા કરી પોતાની પાછળ પાછળ ચાલ્યાજ કરવાને તે મનુષ્યને આકર્ષ-લક્ષ્યાવે છે, અને જાને: જાને: સતત નવાં નવાં દ્રષ્યો તેના દ્રષ્ટિપથમાં ખડાં કરી અધિક વેગે આગળ વધવાનું તેને ઉત્સાહિત કરે છે.

પયગમર ઇશુ ખ્રીસ્તના વખતમાં બહિરંગ ધર્મમાંજ સંતોષ માનનારા “ ફરિસી ” Pharisee લોકો અને અન્ય બગભગતો પોતાને સંપૂર્ણ ધાર્મિક અને નિષ્પાપ, માનતા હતા. દારણ કે તેમને ઉપદેશાયત્રી ધણીખરી ધર્માચાર્યો સહજ પરિશ્રમે આચારમાં આણી શકાય તેવી હતી. આવા લોકોમાંનો એક બહુ ધનાઢ્ય મનુષ્ય ક્રાંધસ્થ ભગવાનની પાસે ગયાની વાત બાઇબલમાં વર્ણવેલી છે. આ તવંગર માણસે કહ્યું કે, “ હે મહાત્મન! ધર્મની સર્વ આચાર્યોને યથાસ્થિત રીતે હું છેક બાલ્યાવસ્થાથી પાળતો આવ્યો છું, તેથી હવે મારે શું કરવાનું બાકી છે તે મને સમજતું નથી. ” ગિયારા આ મનુષ્યની, અને તેના જેવાજ આલ્લાયારી-બહિરંગ ધર્મ માનનારા અન્ય લોકોની, આવી દશા હોય તેમાં ક્રાંધ નવાઈ નથી. તેમની માનસિક દ્રષ્ટિ સામે રહી જીવન પર્વત પોતાના તરફ તેમને આકર્ષ્યા કરે તેવા કોઈ ઉચ્ચતમ આદર્શ તેમને પ્રયોધાયલો નહોતો. પોતાના ઉત્પન્નતા દર્શાવે તેઓએ ધર્માદર્શમાં નિષ્ઠાથી રીતે આંધો હતો; મત અને તહેવારો તેમણે યથાવિધિ પાળ્યાં હતાં; વડિયાની સેવા સાચવી હતી; બ્યબિયાર, ચોરી અને ખૂન તેમણે કર્યા નહોતાં. ત્યારે પછી કરવાનું બાકી શું રહ્યું?

અંતરંગ ધાર્મિક આદર્શને અનુસરનાર તો પૂર્ણતરફ એક પગથીયું આગળ વધે છે કે તરતજ ખીલતું પગથીયું ચઢવાની ફરજ તેના પર આવી પડે છે, અને ત્યાં પહોંચ્યા પછી જીવીએ ઉચ્ચતર સોપાનો તેની સમક્ષ પ્રદર્શિત થાય છે, — અને આમ ને આમ અમર્યાદિત-પણે તે આગળ ને આગળ વધ્યો જાય છે.

શ્રીકૃષ્ણ-ક્રાંધસ્થનો ઉપદેશલો ખરો અંતરંગ ( ચોગ ) ધર્મ અંગીકાર કરનાર તો મોક્ષ માર્ગનો ખરો મુમુક્ષુ બની રહે છે. પોતાની અપૂર્ણતાઓ, પોતાના દોષોજ, તેની નબર આગળ



હમેશા રહ્યા કરે છે, જેથી પોતે કેટલો આગળ વધ્યો છે તેનો હિસાબ કાઢવા પોતે વટાવેલા માર્ગ તરફ જૂતકાળમાં નજર નાખવાની તેને નવરાશ કે ઇન્જોળ હોતી, નથી, પરંતુ પૂર્ણ-ત્વના પોતાના આદર્શથી હજી કેટલે જાગે દૂર છે એ વાતજ તેના મનમાં ખાડ્યા કરે છે, અને તેથી પોતાના ખરા સુમુહુત્વના માર્ગેજ અહર્નિશ તે આગળ ધસ્યો જાય છે.

ધર્મના બહિરંગ અને અંતરંગ સ્વરૂપ વચ્ચેનો આવો મોટામાં મોટો તફાવત (Difference between the exoteric and esoteric forms of religion) છે. આ તફાવત કંઈ માન્યતાઓ કે હક્ક-દાવા (Claims) નો નથી, પરંતુ સુમુહુત્વ-ગિણ્યને ધર્મ-રીતિને માર્ગ દોરવાની બે ભિન્ન રીતિઓનો છે.

ક્રાઇસ્ટ અને અન્ય ખરા ધર્મસંસ્થાપકો જીવન સળધી બાપ્તિસ્માઓ ખાંધતા નહોતા. તેઓ નહીં રૂઢિઓ, લગનાદિ પ્રથાઓ પાડી ગયા નથી. પરંતુ બાલ્કાચાર અને બહિરંગ ધર્મ-નેજ ટેવાઈ ગયેલા, અને પોતાનું જીવન અને વર્તન ધાર્મિક છે એવી પોતાના અને દુનિયાના મનને ખાતરી કરી આપવાને આતુર એના, તથા મહાન ધર્મસંસ્થાપકોથી ઉપદેશાપક્ષા અંતરંગ ધર્મતત્ત્વને નહિ સમજનારા લોકોએ તે અતારી પુરોનાં શબ્દોનાં ખોખાને આધારે, પરંતુ તે શબ્દોના ખરા ઉદ્દેશથી ઉવડી રીતે, બાલ્કાચાર અને બહિરંગ ધર્મના કોયદા-કાનૂન અને નિયમો ધડી કહાડ્યા છે, અને તેવા બાલ્કાચારના કુદ્ર કે નજરા ભેટો ઉઠા કરીને અધગ અધગ મત-પથ-સંપ્રદાયોના વાડા બાધી દોષા છે. ખ્રીસ્તી લોકો જેને Church doctrine “ચર્ચ ડૉક્ટ્રીન” કહે છે તેની પણ આવીજ સ્થિતિ છે. આવા “ચર્ચ ડૉક્ટ્રીન” અને મત-પથોના બાલ્કાચારે ખરા મૂળ અંતરંગ ધર્મતત્ત્વનું સ્થાન અયોગ્ય રીતે ઊંચી લીધું છે. સમાજશાસન, રાજ્યવ્યવસ્થા અને કાયદા, યુદ્ધ-વિચર, ધર્મશાસન, ઇશ્વરોપાસન, લગ્ન ઇત્યાદિ માનવ જીવનનાં સર્વ અંગોમાં ખરા ધાર્મિક આદર્શને સ્થાને “ચર્ચ ડૉક્ટ્રીન” અને સાંપ્રદાયિક બાલ્કાચારો ધુસી ગયા છે. ભગવાન યુદ્ધ અને ક્રાઇસ્ટ ઇત્યાદિ મહાન અતારી પુરો અને પ્રવર્તકો લગનની પ્રથા ચલાવનાર કે સ્થાપનાર નહોતા, એટલુંજ નહિ પણ તેમનાં કેટલાંક વચનોનો દુષ્પ્રભાવ અર્થ કરીએ તો નૈઋત્ય એકાંત નિર્મલ જ્ઞાનચર્ચનાં વિરોધી લગ્ન અને તંત્રાન્ય વિષય સંબોગની તો તેઓ ખાસ વિરુદ્ધ હતા એમ જણાય છે. તેમનાં પોતાનાં જીવન પણ આ વાતનો સમગ્ર પુરાવો આપે છે. બાપ્તિસ્મા ભગવાન શાંકરાચાર્ય, પેગંબર ઈશુ ખ્રીસ્ત, વર્તમાન સાધુ શિરોમણિ વેદાન્તકેસરી સ્વામી વિવેકાનંદ, મહર્ષિ સ્વામી હયાનંદ પ્રભૃતિએ જીવન પર્યંત, પૂર્ણ નૈઋત્ય જ્ઞાનચર્ચવાળું જીવનજ ગાળવાનું પર્મદ કરી તેના દાખલો બેસાડ્યો હતો તે જગમહેર વાત છે. “Leave thy wife and follow me” તારી સ્ત્રી અને સાંસારિક જીવનનો ત્યાગ કરી મારે માર્ગે ચાલ.” એવા ક્રાઇસ્ટનાં વચનો બાપ્તિસ્મામાં ધણેક સ્થળે છે. યુદ્ધ ભગવાન તથા વર્તમાન કાળના ‘પરમહંસ શ્રી રામકૃષ્ણ (સ્વામી વિવેકાનંદના શુદ્ધેત) નો પણ તેસોજ ઉપદેશ નોંધાયેલો છે. છતાં બાલ્કાચારી બહિરંગ સંપ્રદાયો અને “ચર્ચ ડૉક્ટ્રીન” (Church doctrines, self-styled Christian) એમણે લખેને ધર્મ બનાવી દીધા છે. એટલે કે, અસુક પ્રકારની નિશ્ચિન બહિર પરિસ્થિતિ વચ્ચે અને મામાજિક ગોઠવણ પ્રમાણે વિષયભોગ ભોગસ્વામાં આવે, અને સ્થૂળ પ્રેમને વશ વર્તવામાં આવે, તો પણ “લગ્ન” તરિકે તે ગણનાથી તે તદ્દન વાજમી અને “ધાર્મિક” વર્તનજ ગણાવું જોઈએ એમ તેઓનું કહેવું છે. ખોટી વાતને મારી કરાવવા

—મનાવવાનો તેમનો આ પ્રયત્ન કેટલો ગેરવજબી છે તે આપણે આગળ ઉપર જોઈશું. પરંતુ આવી નાપાયદાર વાતો પ્રભામાં પ્રસરવાથી યુરોપ અમેરિકાની હાલમાં કેવી સામાજિક અને નૈતિક સ્થિતિ થઈ પડી છે તે મહાત્મા કોન્ટ્રે દોલરટ્ટોપનાજ શબ્દોમાં આપણે સાંભળીએ.

ખરા ખ્રીસ્તીધર્મમાં લગ્નની પ્રથાને મુદ્દલ સ્થાનજ મળેલું નહિ હોવા છતાં એવું બન્યું છે કે, મનુષ્યોએ એક કિનારો તછને જોખમી સમુદ્રમાં ઝોલાવ્યું છે અને બીજો કિનારો પહોંચી શક્યા નથી તેથી ત્રિશંકુરામના જેવી અતોષ્ટતતોષ્ટ દશા તેમની થઈ છે: કારણ કે ખરા ખ્રીસ્તી ધર્મને અને લગ્નને કાંઈ લેવા દેવા નથી એમ લાગવાથી પાદરીઓ જે ધાર્મિક બંધનનું સ્વરૂપ લગ્નને આપે છે તેમાં વર્તમાનકાળનો જનસમુદ્ધ શ્રદ્ધા રાખી શકતો નથી. સુધરેલાં સ્ત્રીપુરુષો હવે લગ્નને માત્ર સામાજિક ગોઠવણ કે દિવાની કરાર ( સિવિલ કોન્ટ્રાક્ટ ) ગણતાં થયાં છે. સ્વચ્છંદી વિષયભોગ ઉપરથી લગ્નનું અંકુશ કે બંધન આ રીતે ઢીલું પડી ગયું છે, અને ક્રાઇસ્ટે પ્રબોધેલ એકાંત નૈષ્ઠિક બ્રહ્મચર્યનો આદર્શ ( The ideal of absolute chastity or celibacy ) તો હજી તેમના સમજવામાં આવ્યો નથી તેથી સ્ત્રીઓ અને પુરુષોએ એક બીજા સાથે કેવો સંબંધ ગમવો તે વિષે ઘણાજ ગુચવાડો પશ્ચિમની પ્રજાઓમાં ઉભો થયો છે. એથી ઉલટું, સ્ત્રીપુરુષના સંબંધ વિષે ઉત્તરતા દરજ્જાના ધોરણ કે ધણને સ્ત્રીકારનારા ચાહુદી, મુસલમાન, લામાપથી (ગૌધ) સમ્રાટો, ઇત્યાદિ લોકોને તેમના બહિરંગ ધર્મસ્વરૂપને આધારે લગ્ન સંબંધી સ્પષ્ટ નિયમો અને આદર્શો મળેલી છે, અને તેથી તેઓમાં કુટુંબનું બંધારણ અને તરવ તથા પતિપત્નીની પરસ્પર પ્રમાણિકતા ( પતિવ્રત કે પત્નીવ્રતની પવિત્રતા ) Conjugal fidelity કહેવાતા ખ્રીસ્તી લોકોની સરખામણીમાં અતિશય વધારે દ્રઢ અને સારાં છે. ચાહુદી, મુસલમાન ઇત્યાદિ લોકોમાં તો પરણ્યા વગર કેટલી સ્ત્રીઓને કેવી શરતોએ ‘રાખ’ તરીકે રાખી શકાય, એક પુરુષ કેટલી સ્ત્રીઓ કેવી શરતોએ પરણી શકે, અગર તો એક સ્ત્રી એકી વખતે કેટલા પુરુષો સાથે લગ્નને નાતો રાખી શકે, એ બાબતની વ્યવસ્થિત રૂઢિઓ સ્થાપિત થયેલી છે; જેનાથી સ્વચ્છંદ વિષયભોગ વિલાસ ઉપર કંઈક અંશે પણ અંકુશ રહે છે. પરંતુ આપણી નામની ખ્રીસ્તી પાશ્ચાત્ય પ્રજાઓમાં તો કેવળ નિરંકુશ લપટતા કે વ્યભિચાર, એકી વખતે અનેક સ્ત્રીઓ સાથે એક પુરુષનો અપવિત્ર સંબંધ, તેમજ એક સ્ત્રીનો અનેક પુરુષો સાથેનો સમ-કાલિન નિંદ્ય નાતો એવા કમકમાટી ઉપગર્વનાગ દુરાચારો એક પત્નીવ્રતના માત્ર બહાર દેખાડવાના રિવાજ પાછળ દંકાઈ રહેલા છે. “ Among us ( so-called Christian Nations ) wholesale dissoluteness, concubinage, polygamy and polyandry exist, subject to no limits, and concealed under the appearance of monogamy.”—Count Leo Tolstoy.

બહારના દેખાવ અને વાસ્તવિક સ્થિતિ વચ્ચે આટલો તફાવત હોવાનું કારણ એ છે કે, પૈસાની ખાતર પાદરીઓ ભેગાં રહેવા માગતાં સ્ત્રીપુરુષો માટે લગ્નની નામ માત્રની ધાર્મિક ક્રિયાઓ હજી કંઈ જાણ્ય છે, જેને લીધે આપણે ભોળપણમાં કે દાંભિકરીતે એમ ધાર્યા કરીએ છીએ કે આપણી પાશ્ચાત્ય “ખ્રીસ્તી” પ્રજાઓ સર્વે એક પત્નીવ્રતધારી છે.

( અપૂર્ણ ).

## મૂળ માસિક માંદગી સંબંધી માહેતી પત્ર.

( લેખક પી. પી. શર્મા. )

કન્યા જ્યારે પહેલ વહેલી સ્ત્રીધર્મમાં આવે છે ત્યારે ધ્યાન રાખવાની જરૂર હોય છે કે તેણી કયા માસમાં ? કય તિથિયે ? કયા વારે ? કયા નક્ષત્રે ? કયા કરણે ? કયા યોગે ? કય રાશિએ ? કય હોરાએ ? કયા લગ્નમાં ? કયા ગ્રહોમાં ? કયા સમયમાં ? અને કેવા રંગનાં પહેરેલ વસ્ત્ર વખતે ? પ્રથમ અમકાષ્ઠ-દત્તી તે જોવા ને જાણવાથી તેણીના મુખ દુઃખનું ભવિષ્ય જ્યોતિષ નિયમાનુસાર જાહેરમાં આવી શકે છે, અને એટલાજ માટે એ જાણત અત્ર પ્રકટ કરવાથી દરેક ગૃહસ્થાશ્રમીને ઉપયોગી થાય એમ જાણી શ્લોક સાથે રજુ કરું છું કે—

( મહિનાઓનું ફળ )

આત્મને પ્રથમે ચૈત્ર વૈધવ્ય જાયતે કુનમ્ ॥

વૈશાખે ધનશુદ્ધિઃ સ્યાન્નજ્યેષ્ઠે રોગાન્વિતા ભવેત્ ॥ ૧ ॥

આષાઢે મૃતવત્સાય આવણે ધન સમૃદ્ધતા ॥

ભાદ્રેય દુર્ભાગા નારી આશિને ધન ધાન્યસાદ્ ॥ ૨ ॥

કાર્તિકે નિર્ધના નારી માર્ગશિર્ષે બહુપ્રભ ॥

પૌષ્યે પુંસ્યલી નારી માધે પુત્રવતી ભવેત્ ॥ ૩ ॥

શશ્વને પુત્રસપ્તા ભવેત્ માસ ફલં યુધેઃ ॥ ૪ ॥

જો ચૈત્રમાં પ્રથમ-ઋતુરંશન થાય તો વિધવાપણું પામે, વૈશાખમાં ધનશુદ્ધિ, જ્યેષ્ઠમાં રોગચુક્ત, આષાઢમાં મૃત્યુ, આવણમાં લક્ષ્મી, ભાદ્રવામાં દારિદ્ર્યતા, અને આશોજમાં મન ધાન્ય પ્રાપ્તિ, કાર્તિકમાં નિર્ધનતા, માર્ગશરમાં ઘણી સંતતિ, પૌષ્યમાં વ્યભિચારિણી, માઢમાં પુત્રવતી, અને શમશુમાં પણ પુત્રશાલિની થાય છે. ૧-૪

( તિથિઓનું ફળ. )

શુચિનારી પ્રતિપદિ દ્વિતીયાયાંતુ દુઃખિની ॥

તૃતીયાયાં પુત્રવતી ચતુર્થો વિધવા ભવેત્ ॥ ૧ ॥

પચમ્યાં ચૈત્ર સુમગા પઠ્યા કર્મવિનાશિની ॥

સપ્તમ્યાં સુપ્રજનારી આષ્ટમ્યાં રાક્ષસી તથા ॥ ૨ ॥

નવમ્યાં વિધવા નારી દશમ્યાં સૌખ્યભોગિની ॥

એકાદશ્યા શુચિનારી દ્વાદશ્યાં મરણં ધ્રુવમ્ ॥ ૩ ॥

ત્રયોદશ્યા શુભા પ્રાકતા ચતુર્દશ્યાં પરાન્વિતા ॥

પૂર્ણમાસ્યામભાવાય શુભયાશુભયે તત્ર ॥ ૪ ॥

જો પડવાને નિમિત્ત પડેવજેવી અમકાષ્ઠ તો સાફ, બીજે દુખણી, ત્રીજે પુત્રવતી, ચોથે વિધવા, પાંચમે સૌભાગ્યવતી, છઠ્ઠે કર્પદાનિકારી, સાતમે કિતમ સંતતિવત, આઠમે રાક્ષસણી, નવમે વિધવા, દશમે સૌભાગ્યભોગવનારી, ઇચ્ઠાસે સાફ, બારસે મરણ, તેરસે સાફ, ચૌદસે વ્યભિચારિણી, અને પૂનમે સાફ થાય છે તથા અભાવાસ્યા અશુભકારક છે.

(અહણુ અને સંક્રાંતિ ડળ.)

સંક્રાંતાં અહણુ એવ વૈરિણા ચ ગરાલકા ॥

સંક્રાંતિ ડાળમાંએસતી વખતે જો પહેલી વખતજ અમકાય તો વૈરિણી અને અહણુ વખતે અમકાય તો વિધવા થાય છે.

(વારોણુ ડળ.)

આદિત્યે વિધવા નારી સોમે એવ મૃત પ્રજા ॥

મંગલે આત્મધાતીરયા બુધે કન્યા પ્રસૂ રમૃતા ॥ ૧ ॥

ગુરુવારે સુતઃપ્રાપ્તિ કન્યાપુત્રયુતા ભૃગૌ ॥

મદ્યેય પુરુષલી નારી શ્રેય વારદ્વલં શુભમ્ ॥ ૨ ॥

જો પહેલપહેલી રવિવારે છેટે એસે તો વિધવા થાય, સોમવારે બુધેલી પ્રજાવાળી, મંગળવારે આત્મધાત દરનારી, બુધવારે કન્યાની સંતતિવાળી, ગુરુવારે પુત્ર પ્રસૂતિવાળી, શુક્રવારે કન્યા અને પુત્રવતી અને શનિવારે બલિચારિણી થાય. ૧-૨

(નક્ષત્રોગ્ર ડળ)

અશ્વિન્યાં સુભગા નારી ભરણ્યાં વિધવા ભવેત્ ॥

કૃત્તિકાયાં ચ વન્ધ્યાસ્યા ટ્રોહિણ્યાં ચાર્ ભાષિણી ॥ ૧ ॥

મૃગે દારિદ્ર્ય યુક્તોક્તા ચાર્દ્રાયાં ક્રોધ કારિણી ॥

પુનર્વસૌ પુત્રવતી પુષ્યે પુત્ર વિનેશ્વરી ॥ ૨ ॥

આશ્લેષાયાં ભવેદ્ધ્યા મધ્યામાં ચાર્થ સયુતા ॥

પૂર્વામાં ચાર્થ યુક્તારિ ચોત્તરામાં સતી તથા ॥ ૩ ॥

હસ્તે પુત્ર ધનેયુક્તા ચિત્રાયા મનુચારિણી ॥

સ્વાત્યન્યગર્ભા વયયા વિશાખાયાં તુ નિષ્કુરા ॥ ૪ ॥

મૈત્રેય દુર્ભગા નારી જ્યેષ્ઠામાં વિધવા ભવેત્ ॥

મૃગે પતિવ્રતા સાધ્વી પૂર્વા સૌભાગ્યોગિની ॥ ૫ ॥

ઉત્તરાર્ધવતી પ્રોક્તા શ્રવણે સૌભાગ્ય સંપદઃ ॥

ધનિષ્ઠાયાં શુભા નારી ચતે બદ્રાન્વિતા ભુધેઃ ॥ ૬ ॥

પમે ચોક્તા કામિનિતુ ઉમે લક્ષ્મી યુતા શુભા ॥

રેવત્યા પતિરિક્તાતુ શ્રેય જ્ઞાનાં ફલં બુધે ॥ ૭ ॥

જો અશ્વિની નક્ષત્રે પ્રથમ રજોદર્શન થયું હોય તો સાફ, ભરણીમાં વિધવાપણું, કૃતિકામાં વન્ધ્યાપણું, રોહિણીમાં પ્રિય બોલવાપણું, મૃગશિરામાં દરિદ્રીપણું, આર્દ્રામાં ક્રોધીપણું, પુનર્વસુમાં પુત્રવતી, પુષ્યમાં પુત્ર અને ધનવતી, આશ્લેષામાં વાંઝણી, મધ્યામાં ધનવતી, પૂર્વામાં અર્થવતી, ઉત્તરામાં પતિમતા, હસ્તમાં પુત્રવતી, ચિત્રામાં દાસીપણું, સ્વાતીમાં અન્ય ગર્ભવતી, વિશાખામાં નિષ્કુરપણું, અનુરાધામાં દુર્ભાગિની, જ્યેષ્ઠામાં વેધવ્ય, મૂલમાં પતિવ્રતા, પૂર્વાષાઢામાં સૌભાગ્યવતી, ધનિષ્ઠામાં સાફ, ચતુર્ભિરામાં પણ શ્રેષ્ઠ, પૂર્વા બાદ્રપદમાં ઉત્તમ બોલવતી, ઉત્તરા બાદ્રપદમાં લક્ષ્મીવતી અને રેવતીમાં પતિરહિતપણું પ્રાપ્ત થાય છે. ૧-૭

( યોગોત્તરં કૃણ૦ )

આદર્શ વિધવા નારી વિષ્ણુભેય રજસ્વલ ॥  
 સ્નેહઃ પ્રીત્યાતુ દપત્યો સયુષ્માસ્તુ ધનપ્રદઃ ॥ ૧ ॥  
 મૌભાગ્યે પુન્યુન્મતા તુ શોભતે મગલાન્વિતા ॥  
 અતિગટે તુ નિધવા, સુકર્મોચ્ચિતુ શોભના ॥ ૨ ॥  
 ધૃતી સપતિ ચુકતાય શ્વે રોગ સુતા ભવેત્ ॥  
 ગટે દુઃખાન્વિતા નારી વૃદ્ધા પુત્રાન્વિતા ભવેત્ ॥ ૩ ॥  
 દ્રુવેતુ શોભના નારી વ્યાધાતે ભર્તૃધાતિની ॥  
 હર્ષણે હર્ષયુક્તાતુ વજ્રે વૈવાન પત્યતા ॥ ૪ ॥  
 સિદ્ધા પુત્રાન્વિતા નારી વ્યતિપાતે વિભર્તૃકા ॥  
 મૃતવત્માય વર્ધાન્ને પરિધે આશ્વ જીવની ॥ ૫ ॥  
 શિવે પુત્રવતી નારી સિદ્ધે શિશ્વ ક્ષાન્વિતા ॥  
 સાધ્યે ધર્મપરા નારી શુભે શુભ ગુણાન્વિતા ॥ ૬ ॥  
 શુકલે શુભકરા નારી બ્રહ્મણિ સ્વપતી રતા ॥  
 એદ્રે દેવરક્તાય વૈધવ્ય વૈધૃતૌ સ્મૃતમ્ ॥ ૭ ॥

જો વિષ્ણુભ યોગમાં પ્રથેય ઋતુધર્મ પામી હોય તો વિધવા, પ્રીતિમાં પતિસ્નેહયુક્ત આયુષ્માનમાં ધનપ્રાપ્તિ, સૌભાગ્યમાં પુત્રવતી, શોભતમાં મગલદાયક, અતિગડમાં વિધવા, સુકર્મમાં સાર, ધૃતિમાં સપત્તિયુક્ત, શ્વલમાં રોગિણી, ગડમાં દુઃખચક્ત, વૃદ્ધિમાં પુત્રયુક્ત, દ્રુવમાં માર, વ્યાધાતમાં પતિધાત કરનારી, હર્ષણમાં હર્ષયુક્ત, વજ્રમાં વધ્યા, સિદ્ધિમાં પુત્રવતી, વ્યતિપાતમાં પતિરહિતપણુ, વરિયાળમાં મૃતપુત્રા, પરિધમાં અશ્વ જીવનવાળી, શવમાં પુત્રવતી, સિદ્ધિમાં શિશ્વ કલંયુક્ત, સાધ્યમાં અધર્મવતી, શુભમાં શુભગુણયુક્ત, શુકલમાં શુભ કર્તા, બ્રહ્મામાં નિજપતિ રક્તા, એદ્રમાં દેવરથી રક્તા રહેનાર, અને વૈધૃતમાં વિધવાપણુ પ્રાપ્ત થાય છે ૧-૭

( ક્ષરણોત્તરં કૃણ૦ )

બળે પ્રોક્તા તુ વધ્યા સ્ત્રી બાલવે પુત્ર સપ્દ્, ॥  
 કાલે પુત્રલી નારી તૈતિલે આર બાણિણી, ॥ ૧ ॥  
 ગરે ચ શુશ્કપન્ના વણિને પુત્રિણી સ્મૃતા ॥ ૨ ॥  
 વિધ્યા ચ મૃતવત્સાય શકુનો કામ પીડિતા ॥ ૩ ॥  
 ચતુષ્પદે શુભા નારી નાગે પુત્રવતી ભવેત્ ॥  
 કિસ્તુધ્ને વ્યભિચારી તુ ક્ષરણાના મિદ્દ ફલમ્ ॥ ૪ ॥

જો બળ ક્ષરણમાં પ્રથમજ ઋતુવતી ચક્ર હોય તો તે વાઝણી, બાલવમાં પુત્રપ્રાપ્તિ, કાલવમાં વેસ્યા તૈતિલમાં ત્રિયબાણિણી, ગરમાં શુશ્કપન્નવા, વણિમાં પુત્રિણી, વિદિમાં મૃતવત્સા, શકુનમાં કામાતુર, ચતુષ્પદમાં સાર, નાગમાં પુત્રવતી અને કિસ્તુધ્નમાં વ્યભિચારિણી થાય ૧-૪

## ( રાશિચોતુ' ફળ. )

વ્યભિચારિણી તુ મેષે વૃષભે શુભ ભોગિની ॥

મિથુને ધનયુક્તોક્તા ઠકંટે દુઃખિતા બુધે ॥ ૧ ॥

સિંહે પુત્રવતી નારી કન્યામાં માનીની શુભા ॥

તુલે વિચક્ષણા નારી વૃશ્ચિકે વ્યભિચારિણી ॥ ૨ ॥

ધને પતિવ્રતા મેયામાં મકરે તુ દુર્ભેદેદ્રીયઃ ॥

કુંભે ધનવતી મેયા મીને ચ ચપલા બુધે ॥ ૩ ॥

જે મેષ રાશિમાં મગ્ધમતી પહેલ બેઠી થાય તો વ્યભિચારિણી, વૃષભમાં સુખ ભોગવનારી, મિથુનમાં ધનયુક્ત, ઠકંડમાં દુઃખી, સિંહમાં પુત્રવતી, કન્યામાં અભિમાનવતી, તુલામાં ચતુરા, વૃશ્ચિકમાં વ્યભિચારિણી, ધનમાં પતિવ્રતા, મકરમાં દુર્ભેદ, કુંભમાં ધનવતી અને મીનમાં અચ્છતાવાળી થાય. ૧-૩

## ( હોરાઓતુ' ફળ. )

સૂર્યે ચ વ્યધિસંયુક્તા ચક્રે હોરે પતિવ્રતા ॥

કુળે હોરે તુ દુર્ભાગ્ય' બુધે હોરે તુ પુનિણી ॥ ૧ ॥

શુવે સર્વ સ્મૃદ્ધિઃ સ્યાત્ ભૃગી સૌભાગ્ય મેવ ચ ॥

શનૌ સર્વે વિનાશાય હોરકસ્ય શ્વલ' બુધે ॥ ૨ ॥

જે રવિવારની હોરામાં પ્રથમ પુષ્પવતી થાય થાય તો વ્યાધિથી પીડાનારી, ચક્ર હોરામાં પતિવ્રતા, મગ્ધમતી હોરામાં દુર્ભાગ્યવતી, બુધની હોરામાં પુત્રવતી, શુક્રની હોરામાં સર્વ સ્મૃદ્ધિવતી, શુક્રની હોરામાં સૌભાગ્યવતી અને શનિની હોરામાં સર્વ વિનાશકારિણી થાય. ૧-૨

## ( લગ્નતુ' ફળ. )

મેષ લગ્ને દરિદ્રા ચ વૃષભે ધન સંયુતા ॥

કામિની મિથુને લગ્ને ઠકંટે પતિનાશિકા ॥ ૧ ॥

સિંહે પુત્રપ્રસૂતા ચ પતિયુક્તા સ્ત્રી લગ્નેકે ॥

તુલે એવાન્ધેતા ઘમી વૃશ્ચિકે દર્દે દુઃખિની ॥ ૨ ॥

ધન લગ્ને ધનૈશ્વર્ય મકરે ઠકંડા' ભવેત્ ॥

કુંભે વંશ ક્વચ્ચતી ચ મીને સર્વ શુણ્ઠાન્વિતા ॥ ૩ ॥

જે સંક્રાંતિ ત્યાલતી હોય તે સંક્રાંતિતુલ્ય પહેલું લગ્ન માનવામાં આવે છે. જે તે મેષ લગ્નમાં પ્રથમ રજેવતી ચક્રે હોય તો દરિદ્રિણી, વૃષભમાં ધનવતી, મિથુનમાં કામવતી, ઠકંડમાં પતિનાશકર્તા, સિંહમાં પુત્ર પ્રસવનારી, કન્યામાં પતિવ્રતા, તુલામાં અધમતિ, વૃશ્ચિકમાં દર્દ દુઃખવાળી, ધનમાં ધન આશ્વર્યવતી, મકરમાં ઠકંડા, કુંભમાં ઉભય વંશવિધ્વંસિની અને મીનમાં સર્વશુણ્ઠસંપન્ન થાય છે. ૧-૩

## ( મહોનાં ફળ. )

લગ્ને રાહુ શ્વશીરિચ રવિ ચન્દ્રા લયેવતુ ॥

તદાસા વિધવા નારી સર્વે સૌભાગ્ય વર્જિતા ॥ ૧ ॥

જે લગ્નમાં રાહુ-શનિ-ચિત્ર-સોમ એ ચારે ગ્રહો હોય તો તે સ્ત્રી વિધવા થાય છે અને સર્વ સૌભાગ્યથી વર્જિત રહે છે. ૧

( રક્તનું કૃળ. )

શોષિતા બિંદુ માત્રેણુ સ્વૈરિણી આશ્પશોષિતા;  
રક્ત રક્તે બવેત પુત્રઃ કૃષ્ણૈશ્વ મૃત પ્રજાઃ ૧  
પિચ્છિત્વે ચ બવેદ્વધ્યા કાઠવધ્યા ચણ્ડુરે;  
પીતે દુશ્ચારિણી જેવા સુમગા શુભ માદરો. ૨  
સિંદૂરવણું રક્તે તું કન્યા સંતતિ રેવય. ૩

જો પ્રથમ રત્નેદર્શન સમય રક્ત બિંદુ માત્ર તથા અરધ વર્ણવતે હોય તો તે વ્ય-  
ભિચારિણી થાય. રાતાવર્ણનું રૂધિર હોય તો પુત્રવતી થાય, કાળું હોય તો મરેલી પ્રજાવાળી  
થાય, જાડું રક્ત હોય તો વાંઝણી થાય, પાંદુરવર્ણુ રક્ત હોય તો વધ્યા થાય, પીળું રક્ત  
હોય તો દુરાચારિણી થાય, ચણ્ડી જેવા રંગનું હોય તો સુમાગશાલિની થાય અને સિંદૂર-  
વર્ણુ હોય તો કન્યા પ્રસવનારી નીવડે છે. ૧-૩.

( સમય-કાળનું કૃળ. )

પૂર્વાન્હે સુમગા પ્રોક્તા મધ્યાન્હે ચૈવ નિર્ધના;  
અપરાન્હે શ્રુત ચૈવ સાવાન્હે સર્વ ભોગિની. ૧  
સધ્યાઅયોર્વચ્ચા નિશીથે વિધવા બવેત;  
પૂર્ણ રાત્રે તથા વધ્યા દુર્ભાગા સર્વે સધિપુ. ૨

જો પ્રથમ રત્નેદર્શન સમય પ્રાતઃકાળ હોય તો સુમાગ્યવાળી, મધ્યાન્હે થાય તો નિ-  
ર્ધનવતી, ત્રીજા પહોરે થાય તો સાફ, ચોથે પહોરે થાય તો સર્વ ભોગ્યભોક્તા, સધ્યા  
( બેઠ સધ્યા )માં થાય તો વ્યભિચારીણી-નગરનાયકા, અરધી રાત્રિએ થાય તો વિધવા,  
પાછલી રાત્રે થાય તો વધ્યા થાય, અને સર્વ સધિયોમાં થાય તો દુર્ભાગ્યવતી થાય છે. ૧-૨.

( પહેરેલાં વસ્ત્રોનું કૃળ. )

પાંદુરા સુમગા વસ્ત્ર શોભિણી રક્ત વસ્ત્રકા;  
નિલાંત્રરધરા નારી વિધવા પુષ્પવંતિકા. ૧  
ભોગિની પીતવસ્ત્રાય મિશ્રવસ્ત્રાવર પ્રિયા;  
સૂક્ષ્માસ્વાત્મકમ વસ્ત્રાય દંદ વસ્ત્રા પતિવ્રતા. ૨  
દુર્ભાગા હર્ણ્યવસ્ત્રાય સુમગા મધ્યવાસ યા;  
ઘોતે વસ્ત્રા શુભા નારી મલિના મલિના બવેત. ૩

પ્રથમ અનુસમય જો પાંદુર-સ્વેત વસ્ત્ર પહેરેલ હોય તો સાફ, લાલ હોય તો શોભિણી,  
નીલાં હોય તો વિધવા, પીળાં હોય તો ભોગવતી, મિશ્ર-મળેલા રંગનાં હોય તો પતિવ્રતા,  
ઝીણાં વસ્ત્ર હોય તો સૂક્ષ્મ સૌખ્યવતી, દંદ-મળખૂત વસ્ત્ર હોય તો પતિવ્રતા, હર્ણ્ય વસ્ત્ર  
હોય તો દુર્ભાગીની, મધ્યમ વસ્ત્ર હોય તો સુમાગીની, ઘોચેલ વસ્ત્ર હોય તો સુખકારી અને  
મલીન હોય તો મલીન ક્ષણવતી નીવડે છે. ૧-૩.

# શ્રી સાહોદરા નાગર શાંતિની ઝડપબંધ ઘટતી જતી વસ્તી સંબંધે તંત્રીના વિચારો.

ચાલુ માસના અંકમાં અંચલસહારમાં મુખ્ય ઇલાકામાંની જૈન વસ્તીમાં પ્રાંતવાર આવતું મરણનું પ્રમાણ અને જૈન કોમના નેતાઓની ફરજ એ સંબંધે રીવ્યુ લેવામાં આવ્યો છે.

સાહોદરા નાગર શાંતિની વસ્તી મુખ્ય ઇલાકામાં ચાર ગામોમાં હવે જોવામાં આવે છે, નડીયાદ, અમદાવાદ, ડભોઇ, ચાહોદ આ ચાર ગામો અને તેના આસપાસના ગામોમાં જે વસ્તીની બારે સંખ્યા હતી તેમાં આસમાન જમીન જેટલો તફાવત હાલ તંત્રીની નજરે પડે છે. આ સંબંધે દીર્ઘકાળથી મનમાં વિચારો ધોળાયા કરે છે એ વિચારો જાહેરમાં મુકવાથી તેનાં આંદોલનો કોઇ પણ વખતે શાંતિમયુઓ ઉપર અસર કરશે. કારણ શાંતિની ઉન્નતિ શી રીતે થાય, મરણની સંખ્યામાં કેવા ઉપાયથી ઘટાડો થાય, અને વસ્તી શી રીતે વધે તે તરફ જરા પણ લક્ષ્ય શાંતિના નેતાઓ કે જથ્થાદાર તરફથી આપવામાં આવતું નથી. નાતમાંથી કોઇ પણ માણસનું મરણ થાય તે વખતે સ્મશાનમાં તેની ચિતા બળતી હોય તે વખતે નવરા ખેડે પાતો કરવામાં આવે છે કે “ભાઈ આપણી નાતના ઉપર પ્રભુની અવકૃપા છે. નાતમાંથી દર વરસે દસ પંદર ધર ઉખડી જાય છે. કન્યાની અગ્નિને લીધે ધણા કુવારા ને રોડેલા પરણી શકતા નથી ને વંશ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કન્યા ન મળવાથી નાતમાંથી કેટલાક નાના તકમાં (બારડમાં) જાય છે તે નાતમાંનું ધર ઓછું થાય છે.” વગેરે વગેરે શબ્દો રડવામાં આવે છે. અને તેવાંજ શબ્દો ચાક્રપાંદડમાં (શાક્યમહામાં) રડવામાં આવે છે. પરંતુ પાતો કરનારમાંથી કે નાતના આગેવાન કે નેતામાંથી કોઇ તે બાબત ઉપર ધ્યાન આપતાજ નથી. અને તેમને તેનું ધ્યાન આપવાને દરકાર પણ નથી તેનાં કારણો હું આગળ કહીશ.

મારો જન્મ સંવત ૧૯૧૦ ના પોસ સુદ ૧ ના રોજ બોરસદ તાલુકાના આશોદ ગામમાં થયો હતો. અમારી સાતમી પેઢીના પૂર્વજે સાહોદ ગામમાં (જે ગામ હાલ ડભોઇ તાલુકામાં છે અને પુરાતન કાલમાં તેની સારી જહોજલાલી હતી) મુસલમાની રાજ્યોમાં મુસલમાનો સાથે લાંબા યુવાથી તેમાં સામસામી ધણા માણસોનાં મરણ થવાથી છોડી બેઠાશી ઠાકોરના રાજ્યમાં આવ્યા. બેઠાશી ગામ મહી નદીના કિનારા નજીક આવેલું છે. અને તે તથા તેના નજીકનાં ગામ પણ બેઠાશી છે. એ વખતે બેઠાશીના રાજા જે હાલ ઠાકોર કહેવાય છે તેની જહોજલાલી બારે હતી તેમનો આશ્રય લઇ રહેલા અને પાછળથી તેમનું પ્રધાનપદ ભોગવવા લાગ્યા. તેવામાંજ કેટલાક શાંતિમયુઓ બેઠાશીથી સુમારે દોઢ

\* ૧ ચાક્રપાંદડોનો ખરો ચબ્દ શાક્ય પુમહું છે. જુના વખતમાં વરો કરનારને ત્યાં નાતના લોકો બેઠા થાય ત્યાં ચાક્રો ટમકો થાય ને તે સમારવવા પાળીયો કે ચાકુ અપાય તે વખતે કમુંબા કાઢતા તેમાં ૩ વપરાય તેને પુમહું કહેતા. હવે તે આલ રહ્યા નથી.



ગાઉ ઉપર આવેલા કંથારીયા ગામમાં આવી વસ્થા અને પાછળથી અમદાવાદ નડીયાદમાં આવી વસ્થા. અમારા પૂર્વજો ઉપર ઠાકોરની મહેરગાની હતી અને તેમની સારી નોકરી તેમજે કરવાથી આસોદર ગામ વસાવા જમીન આપી ને ત્યાં ગામ વસાવત ક્યું. કેટલાક વર્ષ ગામના માલીક રહ્યા પછી નરવાદર ચલા ને પેશવાઈ વખતમાં ને પાંચ્છથી નરવાની જમીન યોળી છેવટે અમને ગામના મતાદાર કે સુખી પટેલની સ્થિતિમાં લાવી મુક્યા. અને આસોદર ગામમાં હજુ પણ અમારા કુટુંબમાં મતાદારીના ત્રણ ભાગ ચાલે છે. સાહોદ ગામ ભાગ્યા પછી અમારી યાત્રિના કેટલાક માણસો ડમોઈ ચાંગોદ તરફ ગયા ને ત્યાં જઈ વસ્થાથી ત્યાં પણ અમારી યાત્રિની વસ્તી છે.

સાહોદરા નાગર યાત્રિની વસ્તી સાહોદ જાગ્યા પછી નડીયાદ અમદાવાદ તથા તેના આજુબાજુનાં ગામોમાં ઘણી હતી તેમજ ડમોઈ ચાણોદમાં પણ ઘણી હતી. હું દસ વાર વર્ષના થયા પછીની ઘણી વાતો અને બનાવોનું મને સ્મરણ છે અને તે બનાવો મારી નજર આગળ હજુ પણ જેવા ને તેવા જણાય છે. મારી ચારક વર્ષની ઉમરથી તો મેં નિત્ય નોંધપોથી રાખેલી છે ને તેમાં મેં કેટલાક બનાવોનું પુરેપુરું વર્ણન કરેલું છે. અને જ્યારે હું તે નોંધપોથી વાંચું છું ત્યારે તો તે તાદસ્થ થાય છે. મને અમજણ આવી તે વખતે મારી જન્મભૂમિના આસોદર ગામમાં સાહોદરા યાત્રિનાં લગભગ પાંતરીસ આવીસ ઘર હતાં ને તે બધા કુટુંબવત્સલ હતા. તે વખતનાં જી અને પુરૂષો કદાવર, બજવાન, નીરોગી, મીલનસાર દયાલુ, અને અત્યંત માયાલુ હતાં. માબાપ કાકા સગા બાઈઓ તેમની પત્નિઓ ને તેમનાં છોકરા એકજ મકાનમાં મજબારામાં રહેતા. તેઓ એકમેક ઉપર પ્રીતિ રાખતાં. આજની સ્ત્રીઓ માફક તે વખતની સ્ત્રીઓ શોખીન અને કોમળ થવા ઇચ્છતી નહોતી. અને ફેશન-ટૂંચીએ તેમનામાં પ્રવેશ કર્યો નહોતો. તેમનું જીવન અને રહેણીકરણી તદ્દન સાદી હતી. તેમની પાસે આજના જેવા વસ્ત્રાલંકાર નહોતાં તેમજ તેમને રહેવાનાં મકાનો પણ આજના જેવાં બગ્ય નહોતાં છતાં પણ તેઓ યોગ્ય વૈભવમાં સતોષ માની પોતાના દિવસો આનંદમાં નિર્જેમન કરતાં. અને રાત્રિએ તેમને ગાદ નિદ્રા આવતી. અત્યારે ઘરોઘર વૈભવના પદાર્થ વધ્યા છે તેથી ખર્ચ પણ વધ્યું છે. અયોગ્ય જ્ઞાનપાનથી રોગના ભોગ થવાથી ધનની અને શરીરની ચિંતામાં મનની સ્વસ્થતાનો નાશ થયો છે. તેથી રાત્રિએ નિદ્રા પણ આવતી નથી. મારા પિતા તથા મારી ફાઇના દીકરા અને કેટલોક વખત મારા પિતાના ફાઇના દીકરા એઓ આસોદરમાં ભેગા રહેતા હતા એવું મારા પિતા તથા મારી ફાઇના દીકરા તથા મારા ફાઇના કાકાના સુખથી મેં ઘણી વખત સામર્થ્ય હવું. તેમજ બાપ્પા અસ્થામાં નજરે પણ જોયું હવું. મારી યૌવન અવસ્થામાં તેઓ જોકે જીવન ચલેલા પરંતુ તેઓની અસ્થ-પરસની પ્રીતિ ને વહાલ તો અવર્ણનીયજ હતું. એવી પ્રીતિ અને વહાલ આજુ જમાનામાં બાપદીકરા કે સગા બાઈ બહેન વગેરે પણ જોવામાં આવતું નથી. એ વખતની તેમની નીતિ રીતિ રહેણી કરણી ને સાદા જીવનને લીધે મારા બાપનાં માતૃથી ઝરેર સંવત ૧૯૨૮ ની સાલમાં ગુજરી ગયાં તે વખતે અમે તેમના પરિવારના એટલે દીકરાના દીકરા, દીકરીના દીકરા, દીકરાની દીકરીયોના દીકરા વગેરેનો પરિવાર ગણતાં ૮૦-૮૧ માણસની સંખ્યા થઈ હતી. મારી બાપ્પાવસ્થામાં આસોદરમાં અમારાં ૪૦ ઘર હતાં. મહાતંત્રમાં પણ તેટલાં જ ઘર હતાં. આ સિવાય જોશીકુવા, ગામડી, ઉત્તરસંઘ, નરસંઘ, કાસર, અલીદ્રા, વણસોલી,

ડેમાઇ, ડેસર ઇત્યાદિ ગામોમાં પણ ઘણી વસ્તી હતી અને તે પ્રસંગોપાત તે ગામમાં જવું થતું ત્યારે જોવામાં આવતી. અમદાવાદ આગુજાગરુનાં ગામો જેવાં કે વહેલાળ, કુખડથલ, કલુભા, બહીયલ, પયડોલ, ધનસુરા, પ્રાંતીજ, ગન્નાડ વગેરે ગામોમાં પણ સોડોદા નાગરોનાં ઘણાં ઘરો હતાં. અત્યારે જેમ ધરમાં બાયડી કે બાયડો કિંવા છોકરાં છછપ્યાં ન હોય ને માત્ર એકાદ માણસ ધરમાં હોય તેને ધર ગણવામાં આવે છે તે પ્રમાણે તે વખતનાં ધરો નહોતાં તે તો વસ્તીવાળાં જ જણાતાં. તે વખતે નડીયાદની નાત પાંચસે ધરની અમદાવાદની દોઢસો બસે ધરની અને ડબોઇની દોઢસો ધરની તથા ચાણોદની પચાસ ધરની નાત ગણાતી. અત્યારે ચાણોદમાં ભાખ્યાં તુટ્યાં એવાં વીસ ધર પણ નથી. ડેમાઇમાં પચાસ સાડ હશે. નડીયાદમાં બસે ધર લાંબાં લે તેવાં હશે પરંતુ છોકરાં છપ્યાં સ્ત્રી પુરુષ એવાં પ્રહરથાશ્રમી ધર તો પુરાં સો પણ નહીં મળે. અમદાવાદમાં તેવાં ૭૦-૮૦ મળી શકશે. શહેરોમાં જ્યારે આ સ્થિતિ થઇ છે ત્યારે ગામડા માટે તો કહેવા જેવું રહ્યું પણ નથી.

આસોદર કે જેની અંદર ૪૦ ધર હતાં તેમાં માત્ર બે ધર જ રહ્યાં છે. મલાતગની પણ તેજ દશ છે. વણસોલી, નરસંઘ, વહેલાલ, પૈડાલ, પ્રાંતીજ, કુખડથલ, બહીયલ વગેરે ગામોમાં પણ એક કિંવા બે ધર રહ્યાં છે, અને તે પણ વસ્તીમાં ભાખ્યાં તુટ્યાં જ રહ્યાં છે. આ ગામોમાં જ્યારે જ્યારે જવું થાય છે ત્યારે ત્યારે પૂર્વની સ્થિતિનું સ્મરણ થઇ ખેદ થયા વિના રહેતો નથી. આ પ્રમાણે ગામડાં અને શહેરોની વસ્તી ઘટી જવામાં શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માનો કોપ કે અવકૃપા છે કે? જવાબ નકારમાં જ આપવો પડશે. પરમકૃપાળુ પરમાત્મા તો શુભાશુભ કર્મોના ફળદાતા છે. આવી સ્થિતિ કેમ પ્રાપ્ત થઇ તેનાં કારણો શોધીશું તો તે જણાયા વિના રહેશે નહિ. સંવત ૧૯૨૨ ની સાલમાં અને તે પછી નડીયાદ, અમદાવાદનાં સોડોદા ગાતિના સંખ્યાબંધ માણસો સરકારી નોકરીમાં હતા તેમાં કેટલાક મામલતદાર, કેટલાક દરજતદાર, કેટલાક જરીફ સર કામદાર (સર્વે સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ), દીવાન, નાયબ દીવાન, જનજલ કે સમજનજ, રાજના કારભારી અને સરાશી ડુકાનદાર વગેરે વિવિધ જાતના હોદા ઉપર હતા. તેઓ લોકપ્રિય અને કીર્તિવંત હતા, એટલું જ નહિ પણ અન્ય ગાતિઓમાં પણ તેમને માન આપી સારી મળતી કારણ તેઓ અન્ય ગાતિનું પણ બહુ કરી શકતા હતા. મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે આપણે સારી સ્થિતિમાં હોઇએ તો પ્રથમ કુટુંબ, પછી સગાં, પછી ગાતિ, પછી ગામ, અને તે પછી દેશગાંધોને સદાય આપી બની શકે તેટલું તેમનું હિત કરવું જોઇએ. એ શાસ્ત્રાનુસાર તેઓનું વર્તન હતું. તેઓએ સંખ્યાબંધ ગાતિભાઇઓને નોકરી વગેરે ધધે વળગાડેલા હતા, આવા પ્રાતરસ્મરણીય પુરોમાં આપણે અમદાવાદના સદગત રા. રા. ખુદાલરાય સારાભાઇ તથા નડીયાદના સુરજરામ ગંગારામ, લલુભાઇ જમિયતરામ, ઉલાસરામ અર્જુનલાલ વગેરે નામ પ્રસંગોપાત યાદ કરીએ છીએ. સદગત રા. રા. નારણભાઇ લલુભાઇ તથા ગિરધરલાલ ગણપતરામ જેઓ શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં સરસ્થા કચેરીમાં હતા. તેઓએ નામદાર ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં સારું માન મેળવ્યું હતું. સદગત નારણભાઇ લલુભાઇ તે વખતમાં ગાયકવાડી રાજ્યમાં શુદ્ધિ, જ્ઞાન, ચતુરજ્ઞ અને કામ કરવામાં એકાગ્ર હતા. મરહુમ હરીયા દાદા ગાયકવાડ સરસ્થાના હોદા ઉપર હતા છતાં એ ખાતાનું તમામ કામ તેઓના હાથથી અને દેખરેખ નીચે થતું હતું. રામ નામથી જેમ પત્થર તરતા તેજ માફક તે વખતે શ્રીમંત ગાયકવાડ સરકારના

રાજ્યમાં સાઠોદરા ગાતિના જે નોકરો હતા તેમના તરફ રાજ્યના અમલદારો પણ સમ્મતાપી અને માનપૂર્વક વર્તતા. આ પ્રમાણે તેઓની જાતબાવની લાગણી હતી તેથી ગાતિની ઉત્તર સ્થિતિ હતી. વળી કેટલાક લોકો લશ્કરી ખાતામાં પણ આગળના વખતમાં સારા હોદ્દા ધરાવતા હતા. તેથી સાધારણ કહેવત એ હતી કે સાઠોદરા નાગરનો ધધો કલમ, કઢી કે બરછી ગણાતો. ગત ત્રીશ વર્ષથી આ ગાતિની સ્થિતિ ઉત્તરોત્તર અવનતિમાં આવતી જાય છે. નડીયાદમાં મરહુમ નારણભાઈ લલુભાઈના પુત્રો સારા વિદ્વાનો થયા છે અને જનજ, બેરીસ્ટર અને વકીલ જેવા હોદ્દા ધરાવે છે. પરંતુ હાઈસ્કૂલો કે કોલેજોમાં તપાસ કરીશું તો હવે ગાતિના છોકરા કનવિતજ માલુમ પડશે. આમ થવાનું કારણ ફેશનદેવીએ નાતમાં પ્રવેશ કર્યો છે. રહેણી કરણી કિંમતી થઈ ગઈ છે. ખર્ચ વધ્યું છે અને પૈસા સંબંધી સ્થિતિ બગડતી જાય છે. લગ્નદિનાં ખર્ચ પણ વધ્યાં છે. ગાતિબંધુઓમાં સ્વાર્થપરાયણતા વધી છે. દેષ અને ધર્મને આવી વાસ કર્યો છે. કહેવતમાં કહે છે તેમ “હમણી જમીન પર ઝોર તુંમણી જમીન પર” એ પ્રમાણે અન્યોઅન્ય થવા લાગ્યું છે. કુસંધે નાતમાં કાયમનું સ્થાન લીધું છે. અમદાવાદ શહેરમાં મરહુમ સરદાર બહાદુર ચીતુભાઈ માધુભાઈ બેરોનેટ એમણે કૃત્ય સમાન દાન પ્રગટિતાયે આપી આપણી બારતબૂમમાં સાઠોદરા ગાતિને શોભા આપી નામ મેળવ્યું છે અને અમદાવાદમાં ગાતિબંધુઓ વિદ્યા ઉદ્યોગમાં કંઈક આગળ વધે છે.

ગાતિની વસ્તી કમી થવામાં, ગામડાંના નાતનાં ઘરો નિર્વશ જવામાં, નાતિલાઓનો પોતાનો દોષ છે, અને હજુ પણ તે તરફ લક્ષ નહિ આપે તો પરિણામે ઘોડાં વર્ષે પછી નાતનાં કેટલાં ઘર રહેશે અને લગ્ન સંબંધ શી રીતે જોડાશે તે કહી શકાતું નથી. ઉમેઠ, ચણિદ, અમદાવાદ, અને નડીયાદ તથા આજુબાજુનાં ગામોની નાતનાં માણસોની વસ્તી ઘટી જવાનું મુખ્ય કારણ તો એજ છે કે પ્રથમ શહેરમાં આવેલા લોકો કુલીન ગણાયા અને તેમ થવાનું કારણ શહેરના સહવાસથી વિદ્યા, જ્ઞાન, કૃદ્ધિ વગેરેમાં અને વિવેક વિચાર તથા આચારમાં તેઓ ગામડાના લોક કરતાં આગળ વધેલા તેથી ગામડાનાં લોકો તેમને કન્યા આપવા લાગ્યા. છતાં શહેરવાળા કન્યા તેમને આપતા નહિ. નડીયાદની આજુબાજુના ગામડાવાળા નડીયાદમાં કન્યા આપતા, અને અમદાવાદની આજુબાજુના લોકો અમદાવાદમાં કન્યા આપતા. તે પછી નડીયાદના પોતાની કન્યા અમદાવાદ આપતા. પણ અમદાવાદની કન્યા નડીયાદમાં આવતી નહિ; તેમજ નડીયાદ અમદાવાદના પોતાની કન્યાઓ ઉમેઠ, ચણિદ આપતા નહોતા તેથી ઉમેઠ, ચણિદની કન્યા નડીયાદ, અમદાવાદ આવતી નહિ. આ પ્રમાણેની સ્થિતિ થવાથી ગામડાની કન્યા જ્યારે નડીયાદમાં આવવા લાગી અને નડીયાદ શહેરમાંથી તેમને કન્યા મળતી નહિ તેથી આમદાનીનો માર્ગ બંધ થવાથી ગામડાવાળા સાટા તેખડાથી કે પૈસાના બદલામાં આમણસામણ કન્યાઓ આપતા લેતા અને કેટલાક પૈસાના લોભથી અગર છોકરીના હિત માટે શહેરમાં કન્યા આપતા તેથી ગામડાના લોકોને સાટા, તેખડા કે પૈસા સિવાય કન્યા મળવાનું સાધન ન રહ્યાથી વંદ જવા લાગ્યા ને વસ્તી ઘટી ગઈ. તેથી નડીયાદના લોકોને પણ કન્યા મળવામાં મુશ્કેલી ઉભી થઈ અને એક વખત એવો પણ જોવામાં આવ્યો કે કન્યા મેળવવામાં હારેલા રૂપૈયા ઘણા કુટુંબોને બરવા પડતા. સંવત ૧૯૩૬ માં એકડા કરી નડીયાદની નાતે અમદાવાદમાં કન્યા આપવાનું બંધ કર્યું. તેથી અમદાવાદવાળાને પણ ગામડાની વસ્તી ટુટી જવાથી અને નડીયાદની કન્યાઓ મળતી બંધ

ચવાથી વસ્તીમાં ઘટાડો થવા લાગ્યો. તેવુંજ પરિણામ કમોઈ, ચેડોદમાં આવ્યું છે. સર્વે સાતિબધુઓ એકજ પરમેશ્વરના પુત્રો છીએ.

રહેણી કરણી અને ગુણદોષથી કુલીન અને અકુલીનના ભેદ પડી ગયા છે. સાટાં તે ખંડાં અને કન્યાવિક્રયના દુષ્ટ અને ધિક્કારવા લાયક રિવાજો નાતની વસ્તીમાં મહોટા ઘટાડો કર્યો છે. એવું આચરણ કરનાર માટે નાતમાંથી સખ્ત 'દરાજો પસાર કરવામાં આવે' અને પછી કુલાભિમાનનો ત્યાગ કરી ચારે ગામમાં આમણુ સામણુ કન્યાઓ આપવા લેવાનો વ્યવહાર શરૂ થાય તો કન્યાનું ક્ષેત્ર વિશાળ થતાં નાતની વસ્તીમાં પંદર વીસ વર્ષમાં મોટો ફેરફાર થઈ વસ્તી વધ્યા વિના રહેશે નહીં.

સંવત ૧૯૬૬ ની સાલમાં નડીયાદની નાતમાં જોકે એકલા કરવામાં આવ્યા છે, અને તેમાં કુલાભિમાનનો ત્યાગ કરવા માટે લખેલું છે, પરંતુ તે શુદ્ધ દિલનું હોય એમ અનુભવ થતો નથી. અને તેનો અમલ થતો જોવામાં આવતો પણ નથી. ઉલટ તેવો અમલ કરનારને કુલાભિમાનને લીધે ભગતાજ બહાનુથી હેરાન કરવામાં આવે છે, એવો તંત્રીનો જાતિ અનુભવ છે. જો નાતની અને પોતાની ઉત્તિ ધમ્મતા હોય તો રાગદ્વેષ ધર્મોના ત્યાગ કરી સાહોદરા નાગરોએ પ્રાતુભાવની લાગણી પ્રકટ કરવી જોઈએ; અને નાતમાં સારા કાયદા કરી ભેદ છુદ્ધિ કાઢી નાખવામાં આવશે તો પરમાત્મા સર્વે સાતિબધુનું કલ્યાણ કરશે. નહિ તો તેનાં માઠાં ફળ આપેલાં પડ્યાં છે અને આગળ પણ તેવાંજ ફળનો સ્વાદ લેવો પડશે. માટે હજી પણ આ પ્રાણતપર ધ્યાન આપવામાં આવે તો સાઈ નહિ તો "ધર્મે જ્ય અને પાપે ક્ષમ" જેવો પરિણામ થશે. નાગર જેવી ઉત્તમ જાતિમાં કન્યાવિક્રય કે સાટાં તેખંડાં જેવા કુચાલ રહે, નાતમાં કુલાભિમાન રહે અને કન્યાનું ક્ષેત્ર સંકોચાતું જાય એ શું ધ્યાન આપવા જેવું નથી? સર્વે નાગરમાં પ્રથમ પંક્તિ ધરાવતા વડનગરા નાગર સાતિ વિશે વિચાર કરો. ભાવનગર, જુનાગઢ, નડીયાદ, પેટલાદ, પાટણ વગેરે સ્થળમાં એ નાતના તમામ લાઠાઓમાં કુલાભિમાન છેજ નહિ તેમ કુળવાન ને અકુલીન નથી. એકમેકને ત્યાં ઉત્તમ વર પસંદ કરી કન્યા આપે લે છે. તેમની સ્થિતિ જીવો, તેમની વિદ્વતા, સંતતિ, સ્પર્ધા તથા અધિકાર કેવાં છે, તેમનું માન-પાન કેવું છે? તે સાથે કુળના દુષ્ટ રિવાજો ધરાવતા સાહોદરા, વીસલનગરા, નાગરોની સ્થિતિને સરખાવો એટલે ગાલુમ પડશે કે આવા દુષ્ટ રિવાજથી તેમને કેટલું સહન કરવું પડ્યું છે ને હજી સહન કરવું પડશે. 'માટે આ સવાલ ધ્યાનમાં લેવાઈને કષ્ટ પણ કરી બતાવવામાં આવશે તો પરમાત્મા અવશ્ય કલ્યાણ કરશે. -

## અંતરવીકાર.

ઈદમભાસિકઃ—આ નામના ત્રિભાસિકના પ્રથમ વર્ષના અંક ૧-૨ અમને તેના અધિપતિ અને પ્રકાશક દરમાદલ જમાલ બેલીક ધોરાજી (કાઠીયાવાડ) એમના તરફથી મળ્યા છે. આ ભાસિકની ખંદર લખાતા લેખો શીરઆતથીજ સારી જાતના આવે છે જેથી આગળ જતાં આ ભાસિક સાઈ પ્રસિદ્ધિમાં આવશે એમ લાગે છે. મુસલમાની કામ ખાતેથી આવું ભાસિક નીકળતું જોઈ વધારે આનંદ થાય છે. જ્યારે કાગળના બોલો અતિશય વધી ગયેલા

છે તેવા વખતે અધિપતિએ આ સાહસ ઉઠાવ્યું છે તેને માટે તેમને ધન્યવાદ ધરે છે વા-  
ર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૦-૧૨-૦ છે.

કાવ્યામૃતવાણી:—આ નામનું પુસ્તક તેના કર્તા રણુજીરાલાલ એમ. વણીલ, સેન્ટ-  
હરટેરીક, મોરારજી ગોકલદાસ ખીલ્ડિંગ નગર ૨૫૪, એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય  
માટે મળ્યું છે. આ પુસ્તક માટે કર્તાના આરંભિક પ્રયત્ન છે છતાં પણ આ પુસ્તક સરળ  
અને સાદી બાબતો છે. કર્તાએ કેટલુંક કાવ્ય પોતાની દૃષ્ટિએ પઠેલા બનાવતું અને કેટલુંક  
પોતાને આવેલા વિચારોનું રચેલું છે. આ પુસ્તકની કિંમત રૂ. ૦-૪-૦ છે.

શ્રી માધાર યુવક મંડળ વાલમ:—ત્રીજો વાર્ષિક રીપોર્ટ અમને મળ્યો છે. રીપોર્ટ  
વાળા વર્ષમાં યુવક મંડળે પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર રીતે બજાવ્યું છે તે બોધ સંતોષ થાય  
છે. દેશાન્નતિનો સંધળો આધાર યુવાનો ઉપર રહેલો છે. અને યુવાન વર્ગ સારી રીતે કેળ-  
વાય તેજ ઉન્નતિની આશા રહે છે.

વિદ્યાર્થી વિમાન.—અધિપતિ અને પ્રકાશક ભાવજી દામજી શાહ મુખ્ય (ધાટકોપર)  
વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨-૮-૦ છે. આ માસિકના વર્ષ પહેલાના અંદાજ ૪-૪-૫  
અમને મળ્યા છે. વિદ્યાર્થીનું જીવન કેવું હોવું જોઈએ અને તેવું આદર્શ જીવન ચલાવવાની શી  
શી આશીર્વાદો છે ને તે કેવી રીતે સુધરી શકે વગેરે બાબત સારી અર્થવાર્તા આવે છે. અત્યાર  
સુધીમાં જે જે દેશો ઉન્નતિમાં આગળ વધેલા છે તે તરફ નજર કરીશું તો તે સુવિદ્યા  
અને સુનીતિને લીધે છે અને તે બંને વસ્તુઓની હાલ વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં પડવાની  
છે. અધિપતિના પ્રયાસ સ્વરૂપ છે ને તે માટે અમે તેમને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

મુખ્ય ઇલાકાની જૈન વસ્તીમાં પ્રાંતવાર આવડતું મરણનું પ્રમાણ અને  
જૈનકોમના નેતાઓની ફરજ—આ નામનું એક નાનું પુસ્તક તેના લેખક અને પ્રકાશક  
રા. રા. નરોત્તમદાસ બગવાનદાસ તરફથી અમને અભિપ્રાય માટે મળ્યું છે. આ પુસ્તક અમે  
મનનપૂર્વક વાંચી બોધ. મુખ્ય ઇલાકાનાની જૈનકોમમાં મરણનું પ્રમાણ શાથી વધારે છે તે  
શોધી કાઢવા લેખકે સારો પ્રયત્ન કર્યો છે. સન ૧૯૧૧ ના સેનસસ રીપોર્ટથી અને મુખ્ય  
સરકારના સુબાકારી ખાતાના કમીશનરના રીપોર્ટથી જૈનકોમમાં મરણનું પ્રમાણ વધવાનાં  
કારણો ૨૫૬ જણાવ્યાં આવે છે. લેખકે અન્ય દેશોમાં દર હજારે મરણનું પ્રમાણ કેટલું આવે છે  
તેના આંકડા બતાવ્યા છે, અને તેનાં કારણ પણ બતાવ્યાં છે. જૈનકોમમાં મરણનું પ્રમાણ  
ઘટવા માટે શા શા ઉપાય લેવાની જરૂર છે, અને તેવા ઉપાયો લેવા માટે ખર્ચની રકમ  
જોઈએ તે માટે જૈનકોમના નેતાઓ શીખતા અને કૌન્સિલસને વિનંતિ કરવામાં આવી છે.  
આ સંસાર સ્વાર્થમય છે. આ વિશ્વમાં પારકું દુઃખ જાણનાર અને પારકા દુઃખ માટે લાગણી  
ધરાવનાર વીરજાન છે. માટે શ્રી. નરોત્તમદાસને ધન્યવાદ ધરે છે.

શ્રી રાવજી રામાનું જીવનવૃત્તાંત—આ પુસ્તક હાલની પ્રસિદ્ધ કરનાર શેઠ  
બીખાભાઈ પુનમભાઈ મોદીખાના કોટ મુખ્ય, વિના મર્યાદા રા. રા. વિસનજીભાઈ રાવજી  
ઘોડાર સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ માહેજી જુજ એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. એ પુસ્તક અમે વાંચી  
બોધ. જીવનનું તુલ્ય શ્રી રાવજી એક ગરીબ કુટુંબમાં જન્મેલા છતાં તેઓએ પોતાનું જીવન  
કેટલું ઉચ્ચ પ્રકારનું ચલાવ્યું છે તે પુસ્તક વાંચતાં સહજ સમજી શકાય તેમ છે. આ મહા-  
ત્માએ પોતાની હયાતીમાં પાંચ બૂકલ અને ચાર લઘુ ગાળત્રી પુસ્તકો સગામાં કથી દતાં.

પોતાની આ શ્રદ્ધા તેમણે હેવટ સુધી કાયમ રાખી હતી. તેના પુરાવા તરીકે અન્ય જનો જેમ વ્યવહારિક ધર્મો માગી લે તેમ ન કરતાં અક્ષતું સાક્ષાત્ અંગ જે ગાયત્રી તેના પાંચ લાખ મંત્ર સ્વશ્રમે જપવાતું જળ તેમના ચિરંજીવ વિસનજીભાઈ પાસેથી માગી લીધું હતું. અન્ય સગાં સંબંધીઓની યોગ્યતાનુસાર તેમની પાસેથી પણ એજ માગણીની ઇચ્છા દર્શાવી હતી. એવા મહાન તપસ્વી યોગીદ્રની યોગશક્તિ કેટલી પ્રબળ હશે તે સહજ સમજ થઈ શકે. બૃહત પુરશ્વરજીમાં ૨૪ લાખ ગાયત્રી મંત્ર અને લઘુમાં સવાલાખ મંત્ર જપવાના હોય છે એટલે પોતે એક કરોડ પચીસ લાખ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કર્યો હતો. એટલુંજ નહિ પરંતુ પોતાના જીવનનો કેટલોક ભાગ લોકોને ઉદ્દેશ કરી તેમના કલ્યાણ માટે તેમને સદ્માર્ગે ચઢાવવામાં ગાળેલાતું સમગ્રય છે. આ મહાત્માના પુત્ર રા. રા. વિસનજીભાઈ લીમડી રા. જ્યમાં સદ્ગત નામદાર ઠાકોર સાહેબ શ્રી જસવંતસિંહજી કે. સી. આઈ. ના વખતમાં ઘોડાર સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ હતા તે વખતે એટલે સંવત ૧૯૫૩ અને સંવત ૧૯૫૪માં આ માસિકના તંત્રીનું પદ જતું આવતું થતું હતું તેથી તંત્રીને આ મહાત્મા રાધવજીના સમાગમ ને દર્શનનો લાભ થયો હતો. દરબાર શ્રી જસવંતસિંહજી એક અવતારી પુરુષ હતા અને તંત્રીનો તેમની સાથે ગાંઠો સંબંધ થયેલો તેથી એ નરેન્દ્રને એક જનકવિદેહી જેવા કહેવાને જરા પણ શંકા નથી.

સર જસવંતસિંહજીએ ઇંગ્લેન્ડ અભ્યાસ કરી મેટ્રીકની પરીક્ષા આપવાની રાજ્યોમાં પહેલવહેલી પહેલ કાઢી હતી અને મુખ્યની ધારાસભામાં મેમ્બર થયા હતા. એટલુંજ નહિ પણ યુરોપ, અમેરિકાનો પ્રવાસ પણ કરેલો હતો, છતાં તેમનું પવિત્ર જીવન એક નમુનારૂપ હતું. પ્રાતઃકાળથી બાર વાગતાનો વખત તેમનો શિવપૂજનમાં જતો હતો. બપોરે ધર્મ સંબંધીના થયેા વાંચતા. સાંજે લીમડીમાંનાં ઘણાં દેવળોમાં ધર્મજ્ઞેનો ત્યાગ કરી દર્શન કરવા જતા હતા શહેરની ભાગેળે શ્રી જસુનાથ મહાદેવનું એક ભય દેવાલય બંધાવેલું ત્યાં પણ નવદુર્ગાની સ્થાપના કરેલી તેનાં દર્શન કરતા અને આવ્યા પછી અરજદારની અરજીઓ લેઈ એકેએક બોલાવી વાંચે તેમને દાદ આપતા. ને કામ મંજાવવા જેવું હોય તો મંજાવી જોતા. અધિકારી સામે દાદ માગવા કોઈ આવ્યું હોય તો ચોપદાર જસુસ વગેરેને દૂર રાખી એકાંતમાં તેની વાત સાંભળતા અને યોગ્ય ન્યાય આપતા. નવ દસ વાગ્યા પછી આ માસિકના તંત્રી સાથે બંને ત્રણ ત્રણ કલાક ધર્મ સંબંધીની કે બીજા સંબંધની વાતચિતમાં કાદતા. આવા મહાન નરેશના રાજ્યમાં શ્રી રાધવજીભાઈ, તેમના પવિત્ર પુત્ર વિસનજીભાઈ, તથા શ્રીયુત રા. રા. કણ્ણાયકર જેશી વગેરે અનેક રત્નો ભેગાં થયાં હતાં. લીમડી શહેરમાં મોટું વર્ધાસન આપી અગ્નિહોત્ર પણ કરાવતા હતા. કાશીમાં અન્નક્ષેત્ર સ્થાપન કર્યું હતું. અને ગાયકવાડ સરકારના રાજ્યમાં વીસનગરમાં શ્રી નિલકંઠ મહાદેવમાં અને ખેરાલુમાં તંત્રીએ સ્થાપન કરેલાં શ્રી બદ્ધચરાજીમાં દર વરસનું સો સો રૂપિયાનું વર્ધાસન આપી ચોઘડીમાં બેસાડેલાં હતાં. આ સમયમાં લીમડી રાજ્ય એક નમુનારૂપ હતું. સ્વ. દરબાર શ્રી જસવંતસિંહજીએ મહાત્મા રાધવજીના પવિત્રપણાની કદર કરી હતી અને ગાયત્રી પુરશ્વરજીના અંતે યજ્ઞાદિમાં ખર્ચવાને બારે રકમ આપી હતી. રા. રા. વિસનજીભાઈ માટે મહારાજના ઉચ્ચ વિચારો હતા. તેમના પ્રમાણિકપણા માટે મહારાજની ખાત્રી હતી અને પોતાની બહામણયોગ રા. રા. વિસનજીભાઈ જુજ રાજ્યમાં ઘોડાર

સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટનો હોદ્દો ભોગવે છે, અને જુજ રાજ્યના મહા રાવશી પણ તેમના તરફ માનની લાગણીથી જીવે છે. લીમ્ડી રાજ્યમાં તે વખતે સોનું ને સુગંધ એ બેગાં થયાં હતાં. મહાત્મા રાધવજીના પુત્ર વિસનજીભાઈ પણ શ્રી બાવાનિપુરાના પરમ ભક્ત છે અને તેમને માતાજીના આદ્યજૂત ચમત્કાર વખતે વખત જાણાય તેમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી. આ જીવનચરિત્ર વાંચવાથી મને ધરોળ આનંદ થયો છે. આવું પવિત્ર જીવન ધર્મચરની પૂર્ણ રૂપા વગર બનવું કુર્લભ છે. શ્રીમાન વિસનજીભાઈને દીર્ઘાયુષ્ય આપો એવી પરમાત્મા પ્રત્યે વિનંતી છે.

**અંજલિ:**—આ નામના માસિકના પ્રથમ વર્ષના જાનેવારી ફેબ્રુવારી માસના અંક ૭-૮ બેગા શ્રી બાપુ મંડળ કરોચી તરફથી અમને મળ્યા છે. માસિક બાલ્યાવસ્થામાં છતાં તેમાં લેખો બહુ સારા ચર્ચાય છે. હાલના જમાનામાં લોકોને જાગારની, વાર્તાઓ વાંચવાનો શોખ વધ્યો છે. અને લોકોની રૂચિને અનુસરી તેવી વાર્તાઓ ધણાં માસિકમાં છપાય છે. તેથી લોકોને ખીજા વિશયો વાંચવા નિરસ લાગે છે. પરંતુ તેથી કરી માસિકના તૃતી કે સપ્તાહે ઉત્તમ જાતના લેખો લખવામાં પાછા હકવાનું કારણ નથી. આ માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ ટપાલખર્ચ સાથે રૂ ૧-૧૧-૦ છે.

## રિપરીચ્યુએલીઝમ અને મંત્રશાસ્ત્ર.

( લેખક તત્રી. )

( ગત વર્ષનો પૃષ્ઠ ૪૧૪ થી અનુસંધાન. )

મંત્રશાસ્ત્રના ચમત્કારો હજી પણ આ વિશ્વમાંથી ગયા નથી. આ વાતનો અનુભવ ધણા માણસને પ્રસંગોપાત થાય છે પરંતુ તે પ્રજાવર્ગ આગળ આવતો નથી. અને આવે છે તે કેટલાંક કારણસર સત્યતા બરેશે આવતો નથી કારણ કેટલાંક પૈસા કમાવાની ખાતર અગર પોતાની મહત્તા બતાવવા ખાતર ખોટાં/બધુર્ગા કુકે છે પરંતુ “સાચને કદી ન લાગે આંચ” એ કહેવત પ્રમાણે સાંચી વસ્તુ ઠાંકી રહેતી નથી.

સદ્ગત શ્રી રાધવજી શર્મા કે જેઓ જુજ રાજ્યના યોગદર સુપ્રિન્ટેન્ડન્ટ સાહેબ વિસનજીભાઈ રાધવજીના પિતા થાય છે તેમનું જન્મચરિત્ર રા. રા. શેઠ ખીમજીભાઈ પુનભાઈ એ છપાવી પ્રસિદ્ધ કર્યું છે જેનો ઇલાખદો સવિસ્તર રિવ્યુ ઉપર લેવામાં આવ્યો છે. પરંતુ મરહુમ રાધવજીભાઈ એક મહાત્મા જ અમવા તો અંશાવતારી પુરુષ હતા જેમણે બ્રહ્મ (ખોટાં) ગાયત્રી પુરુષરણ પાંચ અને લઘુ ચાર કર્યા હતા. બ્રહ્મ પુરુષરણ ૧ માં ૨૪૦૦૦૦૦ એવીસ લાખ ગાયત્રીનો જાપ હોય છે અને લઘુમાં ૧૨૫૦૦૦ એક લાખ પચીસ હજાર ગાયત્રીનો જાપ કરવો પડે છે. એટલે નવ પુરુષરણમાં તેમણે એક કરોડ ને પચીસ લાખ ગાયત્રીનો જાપ કર્યો હતો અને પોતાના અતકાળ વખતે પોતાના પવિત્ર સદાયરણી પુત્ર વિસનજીભાઈ પાસે ખીજી કંઈ ન માગતાં સ્વાશ્રમે ૫૦૦૦૦૦ પાંચ લાખ ગાયત્રીનો જાપ કરવાનું માગી લીધું હતું. તેમજ પોતાનાં નિકટનાં સગાં વહાલાં કે શિષ્યવર્ગને પોતાનાં મરણ માટે દીક્ષાગીર થતાં તેમને તેઓએ આજી કરેલી કે તમારો મારા માટે તમને દીક્ષાગીરી થતી હોય

તો મારા મરણ પછી અમુક સંખ્યાનો ગાયત્રી જપ કરજો. આ મહામાના પુત્ર વીસનજીભાઈ પણ સત્યવાદી પ્રમાણિક હતા. પૂર્ણ ભક્ત છે શ્રીભાળા ત્રિપુરા પ્રત્યે તેમની પૂર્ણ ભક્તિ છે. આવા સુદાયરણી પુરૂષને દૈવી ચમત્કારો જણાય તેમા કંઈ નવાઈ સરખું નથી. તેઓ તરફથી તા. ૧૦-૧-૧૭ નો યત્ર મને મળ્યો છે તેમા તેઓ નીચે પ્રમાણે લખે છે “ ખરી શ્રદ્ધાનું રહસ્ય શું છે તે ભગવતીની કૃપા વગર સમજી શકાય એમ નથી અને સંચિત વગર તે બનવું હિલ્મ. દૈવી અદ્ભૂત ચમત્કારનો ખીજો પણ દાખલો હું આપને જાહેર કરું છું તે નીચે પ્રમાણે:—આ ગઈ દીવાલી પહેલાં કાઠીયાવાડ તામે વીરપુરથી મારા મિત્ર કવિરાજ ગૌરીશંકર ગોવિંદજી વિપ્ર અહીં લુગ આવેલા હતા. તેઓ ખીજો સ્થળે ઉતરેલા હતા પરંતુ તેઓ તે સ્થળે જન્મવા ખાવાના અને જરૂરી કામ પુરતા રહેતા હતા અને બાકીનો સંધળો વખત ધણે ભાગે મારે ત્યાં ગુજરતા હતા. એક દિવસે તેઓ રાત્રે મારે ત્યાં પૂજા કરવાનાં સમયપર આવેલા અને માતાજીના પુજન વખતે તેઓ મારી સાથે સામીલ હતા. પુજન કરી રહ્યા બાદ શ્રી મહામાયા ભગવતીને ખીજી પ્રસાદી સાથે મેં દુધનું નૈવેદ્ય કરેલું તે દુધ જે પાત્રમાં ધરાવેલું તે પાત્રમાંથી ખીજ પાત્રમાં રેડી કવિરાજને આપવું જોઈએ તેમ છતાં વાતચિતમાં સ્મરણ ન રહ્યાથી તે ખાસો કવિરાજના હાથમાં આપ્યો અને કવિરાજે તે દુધનો ખાસો મેઢિ માંડીને પીધો અને પાછું ફરીને તે પાત્ર મારા હાથમાં મુક્યું જેને જુલથી માતાજીની પુજનાં ખીજ પાત્રો સાથે થાલમાં વાતોની લેમાં મુક્યું જે થાલમાં શ્રી મહામાયા ભગવતીની પ્રતિમાને સ્નાન કરાવી સધરી રાખેલું તીર્થોદક એક ખાલામાં હતું ને તેના ઉપર ઢાંકણ ઢાકેલું હતું. મેં કવિરાજવાળું પાત્ર મુક્યા બરાબર તીર્થોદક ઉપર ઢાંકેલું ઢાંકણું એકદમ ઉછડીને ત્યાંથી ચાર કુટને અંતરે પડ્યું અને ઉડતાની સાથે એ ઢાંકણું જળે પંચ પાત્રની સાથે જોડેલું ચોટલું હોય અને તેને જોડેલું કોઈ ઉખેડી ફેંકે ને જેવો અવાજ થાય તેનો અવાજ તેનો થયો હતો. તે પણ વાતો કરવાના જોસમાં મહારા ખ્યાલમાં કંઈ રહ્યું નહિ પણ શ્રી ભગવતીની પ્રેરણાથી તે પડેલું ઢાંકણું મેં જ્યારે ઉઘાડ્યું તે વખતે મારી મનોવૃત્તિ ઠેકાણે આવી અને મને ખ્યાલ થયો કે આ પંચપાત્ર પરતું ઢાંકણું ઉછળવાનું કારણ શું છે? એ પાત્રમાં તો કંઈ બ્યાસ બર્યો નહોતો અને એવું કંઈ એ ઢાંકણું પંચપાત્ર ઉપર ટાઈટ કરી ઢાંકણું નહોતું કે જ્યાં તે પોતાની મેજે જોડેલું ઉડી દુર જઈ પડે ને તેનો અવાજ થાય. પરંતુ શ્રી ભગવતીએ પોતાની પૂર્ણ દયાથી અને આ વાત પોતાને અણમતી હોવાથી મને ચેતવણી આપી કે આ અણદુ દુધનું પાત્ર પુજની સામગ્રીના પાત્રોમાં રહ્યું તેવું આ પરિણામ છે. એ વાતની ખાત્રી થવાથી અમે બન્ને જણાએ માજીની સ્તુતિ અગ્રેષ્ઠો અપરાધ ક્ષમા કરવા કરી હતી. વળી ચાલતા અડવાડીયામાં પણ એવોજ ખીજો ચમત્કાર જણાયો હતો પણ તે લખવાથી વધારે લંબાણ થાય માટે લખી તરફી આપતો નથી. અને સાધારણ ચમત્કારો તેના બાસ રૂપી વખતો વખત અને છે ઇત્યાદિ. ”

આ ચાલુ જમાનામાં જે દાખલાઓ લખવામાં આવે છે. તેને માટે હજારો કુર્તક કરવામાં આવે પરંતુ સત્ય બાળત લખવામાં બધા રાખવાનું કંઈ કારણ નથી.

મંત્રની સત્યતા માટે ટુંકે સુદત ઉપર મને જે અનુભવ અગ્રેષ્ઠો તે હકીકત આભર્યે પમાડે તેવી હતી જે વાંચકર્ષણના વિચાર માટે મુકું છું. મારાં પત્નીને ગયા થાવણુ માસમાં રાંચણુ જેને એલોપથીક-વિદ્યામાં સાએટીક કહે છે અને જેને દુઃસાધ્ય માનેલું છે તે થયું હતું. આ દૈવ એવી રીતનું થાય છે કે—આખા શરીરમાં મોઝામાં મોટી અને લાંબી સાથેટીક



નર્વે છે, જે નર્વે થાપામાંથી સાથળમા થઇ પગમાં ઠેક સુધી જાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અગર કેટલાંક કારણથી યુવાવસ્થામાં પણ એ નર્વમાં વિજાતીય મળતો સંચય થવાથી તેમાં અત્યંત દુઃખાવો થાય છે તે એટલે સુધી કે ઉમા રહેતાં પગ કાઢે છે, આખી નર્વમાં અસહ્ય દુઃખ થાય છે તેમાં ઝંઝણી અથવા કાઠીઓ ચડતી હોય એમ લાગે છે. આ દર્દથી ટટાર ઉમા રહી આલી શકાતું નથી તેથી કેટલાંક પશુવળી જવાય છે. આ દર્દમાં રાતે અત્યંત વેદના થાય છે ને નિદ્રા આવતી નથી. આ દર્દના ભોગ થઇ પડેલા સંખ્યાબધ દરદીઓ જોવામાં આવે છે. અને તે માટે અનેક જનની દવાઓ પીવાની કે ચોળવાની પણ નિષ્ફળ નીવડે છે.

મારા ઘરમાં આ દર્દની શરૂઆત ગયા શ્રાવણ માસથી થઇ હતી. પ્રથમ તો આ દર્દ થોડે થોડે શરૂ થયું હતું તે વખતે સંધીવા હશે તેમ કલ્પનામાં આગ્યું હતું. આ દરદ ઉપર લીનીમેન્ટો ચોળવામાં આવ્યાં હતાં. વિદ્યુતના પ્રયોગ કરતાં થોડો આરામ જણાતો પણ ફરી એક દર્દ શરૂ થતું તે પછી મારા પુત્રના લગ્ન સંજ્ઞાની તૈયારી કરવામાં તેમને નડીયાદ રહેલું પડ્યું. રાંઝણ મંત્રાવાથી મટે છે એમ તેમના જણવામાં હોવાથી ત્રણ ચાર સ્થળે મંત્રાવી પણ કંઈજ અસર થઇ નહિ અને દરદ ઉત્તરોત્તર વધતું ગયું. ગયા માગસર માસમાં મારા પુત્રનું લગ્ન નડિયાદમાં થએલું તે વખતે તેમને આ દર્દની સખત વેદના હતી. રાતે નિદ્રા આવતી નહિ ને હરવા ફરવાનું ઘણી મુશ્કેલીથી થતું. ડાબો પગ જેમાં દર્દ થતું હતું તે અત્યંત ભારે થયો હતો. ઉપાડો પણ મુશ્કેલ હતો અને સીધા ઉમા રહી અસાધ્ય નહોતું. છતાં પણ તેઓ નડિયાદથી ગયા પોસ માસ સુદ ૫ સુધી પરવારી શક્યાં નહોતાં. તેઓ નડિયાદ હતાં તે વખતે સંખ્યાબધ દવાઓનો ઉપયોગ કર્યો હતો. મહા યોગરાજ યુગળ પણ કેટલોક વખત લીધો હતો પણ બહુ ધૂણ પર લીધું જેવું હતું. મિતિ પોસ સુદ ૬ રાનિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૩૦-૧૨-૧૬ ના રોજ હું અમદાવાદ મએલો તે વખતે તેઓ અમદાવાદ આવેલાં તેમને ચતી અસલ વેદના જોઇ મને પરિતાપ થતો હતો. શો ઉપાય કરવો તેને માટે વિચાર કરતાં આ દર્દ મટાડવાને ચાર પાંચ ઉપવાસ કરાવવા એવો વિચાર થયો પરંતુ તેમ કરવા તેમણે ના પાડી. છેવટ ઉપચાર માટે વીસનગર આવવા મેં સલાહ આપી. મિતિ પોસ સુદ ૧૩ રાનિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૬ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ ના રોજ તેઓ વીસનગર આવ્યાં. તા. ૮ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ ના રોજ રાંઝણ મંત્રનગર વડનગરના નગારી બારોટ પાસે મંત્રગત્તાં ત્રણ દિવસ દર્દ નામુદ થએલું જણાયું. ચોથા દિવસે હતું તેમજ થવા લાગ્યું. તે પછી ખેરાલુના જે સુસહમાન રાંઝણ મંત્રવામાં પ્રખ્યાત હતા અને જેઓ હું ખેરાલુમાં રોજદારી શીસ્તેદાર હતો તે વખતે નાની ઉંમરના હતા તેમના પિતા સાથે મારે અત્યંત પ્રીતિ હતી. તેમની પાસે મિતિ પોસ વડી ૬ રવિવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૪-૧-૧૭ ના રોજ મએલા તેમણે મંત્ર બણી દામદાનો તીર પગ ઉપર ફેરવ્યો પરંતુ તેથી પણ કશો અસર થયેલ નહિ. તેથી મારી તથા તેમની શ્રદ્ધા મંત્ર ઉપરથી એકી થઇ કે દવા વગર મટવાનું નથી. મારો સ્વભાવ હમેશ સત્તની શોધ કરવાનો છે. પ્રયત્નમાં નિષ્ફળ થતાં હું નાહોદ થતો નથી અને ફરી પ્રયત્ન કરું છું. આવા મારા સ્વભાવથી મને કેટલીકવાર થઇ મળે છે તેથી વધારે પ્રયત્ન કરવાને મને મન થયું. મારા પત્ની કહેવા લાગ્યા કે મંત્રથી કંઈ થવાનું નથી. મિતિ પોસ વડી ૮ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૬ જાનેવારી સન ૧૯૧૭ રોજ સુમારે દશ

વાગતાની વખતે બળરમાં કામ સાર ગયો હતો. ત્યાં હું જુલતા ન હોઉં તો સવાળાના મીમાં ધ્યાનમાં અટકે દિવાન મને મળ્યા. તેઓ મહારા પાસે વડીલાતના સખધે બે ત્રણ વખત આવેલા તેથી મારે તેમની ઝોળખ હતી. સવાળાના મતાદાર કુટુંબના અને બીજા રાંઝણ મંતરવામાં એકો ગણાય છે. મેં મહારા ધરની સઘળી રાંઝણની હકીકત કહી. તેમણે કહ્યું કે એક કલાકમાં હું એ દઈ મટાડી દઈશ. મને એમ લાગ્યું કે “એક જાળામાં સો સાપ” જેવું હશે. મેં તેમનું હાર્ય કર્યું. તેમણે મને કહ્યું કે અનુભવ કર્યા પછી જે કહેવું હોય તે કહેજો. જો કે રાંઝણના દરદીએ સામે પગલે મંત્રાવવા અમારે ત્યાં આવવું જોઈએ તો પણ તમારી સાથેના રનેહથી હું તમારે ત્યાંજ આવું છું એમ કહી તેઓ ઘેર આવ્યા. કુવાના કાંઠા ઉપરથી વગર બોલ્યા સાત ઠીકરીઓ લઈ આવવા કહ્યું ને તે લાવી આપી પછી તીર ને કમહું તથા એક પૈસાનો લોળાન, એક નાળાયેર અને પાશેર ગોળ લાવી આપવા કહ્યું અને તે અમે તુરત મંગાવી આપ્યો. તે પછીની એ રાજની હકીકત મારી નિત્ય નોંધ પોથીમાં લખેલી છે તે નીચે પ્રમાણે—

મિતિ પોસ વડી ૮ મંગળવાર સંવત ૧૯૭૩ તા. ૧૬ જાનવારી સન ૧૯૧૭

“રાંઝણ મંતરવા માટે સવાળાના મીમાં આવ્યા હતા. તેમણે વીસનગરમાં ધર આગળ આવી, એક તીર રાંઝણવાળા પગે ફેરવી મંતરવાની ક્રિયા કરી હતી. લોખાનનો ધૂપ ચાલુ કર્યો હતો. મંતર ભણી, ઠીકરીઓની દેરડીને મારી પાડી નાંખતા. અને ક્યાં સુધી ઉતરે છે તે પુછતા. મંત્રમાં કેટલો અદ્ભુત ચમત્કાર છે તે આ માણસે રાંઝણ મંતરી તે વખતે તેમને પડી હતી. રાંઝણ મંતરતી વખતે ઘણા માણસ ચક્ર આવી પડી જાય છે, ઝાડો પેશાબ થઈ જાય છે એમ લોક વદતિ હતી તેમ તે પણ કહેતા હતા અગર કેટલાક એમુદ્ક થઈ જાય છે મહારા ધરમાં તેઓ વહેમી કે બીકણુ નહોતાં. છતાં મંતરતી વખતે તેમને પગમાં અત્યંત વેદના થવા લાગી તો પણ તેમણે તે ભાવ પ્રદર્શિત કર્યો નહોતો. તે યુ થાય છે તે તરફ તેમનું ધ્યાન હતું. મંતરતા પહેલાં તે પગ ઉપર ઘણા લેપ ને દવાઓ કરેલી તેથી દરદ દવાયલું ફરી શરૂ થયું હતું અને પગ હમણાં ફાટી જશે એમ તેમને લાગતું હતું એટલુંજ નહિ પણ ચક્ર આવે તેમ તેમને ચવાઈ નીસરણીની કડો જે તેમની પાસે હતો તેને તેમણે પકડી લીધો. તેણે કહેલું કે રાંઝણનું દરદ ચાપાથી પગની આગળી સુધી ઉતરે છે કે નહીં તે વાત સત્ય કહેજો મારી શરમથી જુહું બોલશો તો દરદ રહી જશે. સાપ કે વીંછી કરડ્યો હોય તે ઉતારતાં જેમ દરદ કમી થઈ નીચે ઉતરતું જણાય છે તેમ દરદ થોડે થોડે નીચે ઉતરતું ગયું દરદ તે સ્થળેથી કમી થતું ગયું છેક પગના તળીયાએ થઈ આંગળીના ટેરવે આવ્યું અને માત્ર અરધા કલાકમાં આખા પગનું દરદ જાણે હતુંજ નહિ તેમ થઈ ગયું. તેણે તાંબાની વીંટી મંતરી અગ્રહા પાસેની તર્જની આંગળીએ પહેરાવી. તેણે કહ્યું હવે તમારો પગ પહેલાં હતો તેવો હલકા ને દરદરહીત થયો છે કે નહીં તેની ખાત્રી માટે સપાટાથી નીસરણી ઉતરી થોડે ફરી પાછાં આવો. પછી તેઓ ઝપાટાજથ્થે તેજ પગેથી ઉતરી થોડે દૂર જઈ આવ્યાં ને દરદ કમી થયું. આજના આખા દિવસમાં તે રાત્રિએ તેમને વિગ્રાહ જણાઈ હતી. મુકામ વીસનગર.”

મંત્રનો કેટલો તાત્કાલિક ચમત્કાર છે એ સંબંધી મેં મારા “બાલાસ્તવન અને દેવી અદ્ભુત ચમત્કાર”ના પુસ્તકમાં વર્ણન કરેલું છે. મારો પત્નીને જે સાએટીકા જેવું દર્દ છ માસથી

હેરાન કરતું હતું અને કેટલીક દવાઓ કરતાં મટતું નહોતું તે દર્દ અરધા દસાકમાં નાખુદ થયું અને હજી સુધી પણ ફરી જણાવું નથી. એવા મંત્ર માટે પણ અગ્રદ્વા અને વહેમની નજરે શું આપણે જોવાનું છે? અને તેમ કરીએ તો પછી આપણે કાસીના પંડિતને જીતનાર જેવા કહેવાઈએ. એમ કહેવાય છે કે એક પંડિત આવી પોતાની માને કહ્યું કે હું કાસીના પંડિતને જીતી આવ્યો. માએ પુછ્યું કે શી રીતે? તેણે કહ્યું કે જે વાતના તેમણે આધાર બતાવ્યા તે ખોટા છે તે હું માનતોજ નથી એમ કહ્યા કર્યું, એટલે તેઓ ચામ્પા. મંત્રની અસર થવામાં શ્રદ્ધા અને કરનાર માણસના દબ સંકેષની જરૂર છે.

### સ્વિપરીચ્છુએલીઝમ.

આ સંબંધે દૈવી સદેશ નામના માસિકના જાનેવારી સન ૧૯૧૩ ના અંકમાં નીચેનો ધ્યાન ખેંચનાર લેખ પ્રસિદ્ધ થયો છે.

#### બાળયોગી.

“હાલમાં એક બાળયોગી છે કે જે ધણા મનુષ્યનું ધ્યાન અત્યાર સુધી વહેમ તરીકે મનાતી વસ્તુઓ તરફ ખેંચી રહ્યો છે. આ બાળક દક્ષિણમાં સાવતરાડીનો રહેવાસી છે, અને તેની ઉંમર ફક્ત ૧૩ વરસની છે. તે ગાંડ ધાણીના કુળમાં જન્મ્યો છે, અને તેનું નામ નાશપણુ ગોવિંદ લાગવણુકર છે. આ બાળક નિશાળમાં તોફાન કરવા લાગ્યો તથા રખ-ગાંડ થયો તથા તેને નિશાળમાંથી કાઢી મુકવામાં આવ્યો, તો પણ તેણે ધક્કારા બે ધોડણુ સુધી અભ્યાસ કર્યો, ત્યાર પછી એના મોટા ભાઈએ તેને પોતાના ધધામાં જોડ્યો છે.

તેની સાળીના શરીરમાં કોઈક જૂતે પ્રવેશ કર્યો હોય એમ માનુષ પડતું હતું; પણ ત્યારે એક વખત તે પોતાનાં સગાં વહાલાં સાથે મદિરમાં દર્શનાર્થે ગયો હતા ત્યારે ત્યાંથી પાછા ફરતાં એકાએક એક મહાન આનંદી શ્વેત મૂર્તિ જણાઈ. આ બનાવ પછી ત્યારે તે બાળક ઘેર આવ્યો ત્યારે તેણે પોતાની સાળીના શરીરમાં રહેલા જૂતને હુકમ કર્યો કે તારે ચાલ્યા જવું પણ તેણે તેમ કરવા ના પાડી પણ આખરે ત્યારે તેણે દમણુ કર્યું ત્યારે તે જૂત તેના શરીરમાંથી ચાલ્યું ગયું અને ફરીથી દેખાયું નથી.

આ બનાવ પછી તેણે એક વખત એકઠા થએલા ધણા લોકોને સમજાવ્યું કે દોઢમે વર્ષ પહેલાં મારા કુટુંબમાં સીતારામ મહારાજ નામના પુરુષ થઈ ગયા છે, અને તેજ મહાન પુરુષે કોઈ મહાન ધાર્મિક સેવા કરવાને મારે શરીર પસંદ કર્યું છે, અને જણાવ્યું છે કે કેટલાક વખત પછી કોઈ મહાન પુરુષ મને લઈ જવાને આવશે ત્યારે તમારે કોઈએ તેમને અટકાવવા નહિ, તેમજ મને પરજીવવાનો વિચાર કરવો નહિ. અને તે બાળયોગી માટે એવું કહેવામાં આવે છે કે તે સંત પુરુષોના સંબંધમાં રહી પોતાનું આત્મિક જીવન ઉન્નત કરે છે.

ઉપર પ્રમાણેની બવિધવાણી જણાવ્યા પછી કેટલેક વખતે ત્યારે તે એક વખત બ-જન ગાતો હતા ત્યારે તેનો બાલ દેખાવ જણે કે કોઈ અદ્યથ શક્તિએ આવી આપી હોય એમ બદલાતો જણાયો. ત્યાર પછી હમેશાં ભજનની શરૂઆતમાં સીતારામની પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે, તાળ અને મૃદંગ સાથે ભજન ગવાય છે અને તે બાળયોગી રૂદ્રાક્ષની માળા તથા ચૂરં વસ્ત્ર પહેરે છે. ત્યારે તે ભજન ગાય છે ત્યારે ભજન પૂરાં થતાં સધી ક્યાકોના

કલાકો સુધી પોતાના શરીરને એક જ સ્થિતિમાં રાખે છે; અને ભજન ગાતી વખતે હમેશાં બીજા મનુષ્યો તરફ વાંકો વળી નીચું મોં રાખે છે અને આ સ્થિતિ તે ભજન પુરાં થતાં સુધી બદલતો નથી. તેના ભજન વચ્ચે બીલકુલ અટકાવ પડતો નથી. અને સમયાનુસાર નવાં ભજન પણ તે જોડે છે. આ બાળયોગી રામદાસ, તુકારામ, અને કપીરનાં પદો તથા ભજન ગાય છે, અને તે ઉપરાંત તેણે પોતે પણ અત્યાર સુધીમાં ૨૫૦૦ નવાં ભજન જોડ્યાં છે, અને તે કીર્તન બનાવવામાં પોતાની શક્તિ એવી બતાવે છે કે જાણે તે જન્મથી જ કવિત્વ શક્તિ સાથે જન્મ્યો ના હોય ! જો કે પોતે નિશાળમાં બરાબર શીખ્યો નહિં તો પણ આ બનાવ એની બાબતમાં ઘણો જ ચમત્કાર રૂપ લાગે છે. તે પોતાના બધા ભજનમાં નિર્દોષ પવિત્ર જીવન કેમ ગાળવું તે શીખવે છે અને મહાન પુરોષો સમજાવી શકે તેટલી સરળ અને સારી રીતે સમજાવે છે; અને બ્યારે તે બોલે છે ત્યારે બધા લોકો પ્રેમ અને માનના વિચારોથી ઉભરાઇ જાય છે, અને એકદમ સ્ફુરતામાં આવે છે.

આ બાળયોગી ભજન ગાતી વખતે લોકોના મન પર દસાવે છે કે ધણીજ યોગી, સમયમાં કોઇ પહેલાંના મહાન પુરુષ પૃથ્વી ઉપર જન્મ લેશે, અથવા તેમના વાસ્તે તૈયાર થએલી કોઇ વ્યક્તિ દ્વારા દુનિયાનો વિકાસ આખો વધારવામાં મદદ કરવાને આવશે; અને બોધ આપે છે કે તે મહાન વ્યક્તિને મદદ કરવાને આપણે આપણાં શરીર અને મન શુદ્ધ બનાવવાં જોઇએ.

તેણે અને તેના ભાઈએ તેઓનો ધર્મો બધ કરી દીધો છે. અને એક વખત કીર્તનમાં જણાવ્યું હતું કે તે પોતે ઉત્તર તરફ યાત્રા માટે જનાર છે.”

આ લેખના મૂળ લેખકે આમાંના કેટલાક બનાવ જાતે જોયા છે. (ધનગરેજ ઉપરથી) મગનલાલ ખેયરદાસ પટેલે ગયા જાનેવારી માસમાં ભૂતોના તોફાનો સંબંધે લખેલો લેખ તંત્રીના વાંચવામાં આવ્યો હતો તેથી તેમાં લખેલા સદ્‌અહરચોને યતી પીડા બધ કરવા માટે માર્ક મન આકર્ષાયું હતું. તેમાં લખેલા બે ગૃહસ્થોને મેં તુરત પત્ર લખ્યા હતા અને તે સાથે મેં નવમા વર્ષના અંક ૧૧ માં પૃષ્ઠ ૪૦૯ ઉપરનો સ્પિરીટ્યુએલીઝમનો લેખ જોવા માટે તે અંક બંને ગૃહસ્થો તરફ મોકલ્યો હતો. તેથી નાંદોદયી રા. રા. જગનદાસ દાલીદાસનો તા. ૩-૧-૧૭ નો જવાબ મને આવેલો કે “આપ સાહેબે પરમાર્થ કામ કરવા સંબંધે કાળજી ધરાવી લખેલો પત્ર તથા આપનું ધનતરિ નામનું ચોપાનું મધ્યું છે જેથી આપનો ઘણો ઉપકાર મારા ઉપર થયો છે. તે વિશે આપના આગતો પ્રમાણે જવાબ આપુ છું કે પેપરમાં છપામલી દહીંકત મારા ઘરમાં બેઠી છે. અને બહુજ દુખાંત થયું છે. આપના માર્કકતો માણસ હોયને મલી આવ્યો છે તેણે ઉપાય કરવાથી તે દિવસથી આજ પંદર દિવસ થયાં કંઈ દહીંકત બની નથી” વગેરે લખે છે. જો કે મેં સયાજી વિજયમાં આ દહીંકત વાંચી હતી તો પણ નાંદોદયના કોઇ માણસને મળી તમામ દહીંકત મેળવવા માર્ક મન દોરણું હતું અને તે બાબતની તપાસ કરવામાં હું રોકાયેલો હતો કારણ સત્ય શોધ કરવા તરફ મન હમેશાં આતુર રહે છે. મારા ૬૬ સંકલ્પને લીધે કહો કે અનાયાસ તા. ૨૧-૨-૧૭ ના રોજ હું અમદાવાદથી વીસનગર આવતો હતો તે વખતે મહેસાણા રોડનાથી પુરોષોત્તમદાસ ગિરધરદાસ નાંદોદયાલાલો મારે સંગાત થયો હતો. મેં તેમને પૂછ્યું કે તમે જગનદામ દાલીદાસ નાંદોદયાને ઓળખો છો ? તેમણે કહ્યું કે હા. હું તેમને ઓળખુ છું. હું ને તે એકજ

ખડીમા રહીએ છીએ ને તે મારા પાડોશી છે અને યોડા દુરના મામા થાય છે. મે કહ્યું કે મારે તેમના સંબંધી કેટલીક હકીકત જાણવાની છે તે તમે સાચેસાચી જાણવા કે જોવામાં અગર અનુભવમાં આવી હોય તે કહેશો? ત્યારે તેમણે હા પાડી. પછી મેં તેમને પુછ્યું કે તેમના અને બીજા સમયે સમાજવિજયમાં જે લેખ હતો તે વાત ખરી હતી? તેમણે કહ્યું કે હા. મે કહ્યું કે તમે પોતે મને પુછ્યું તે હકીકત કહો. તેમણે જે હકીકત મને પુરી પાડી તે નીચે પ્રમાણે છે.

જગનદાસ રામાનંદી છે. એમને ત્યાં ગયા જનિવારી સન ૧૯૧૭ પહેલાં ચાર માસથી ભૂતો ધરના માણસોને બહીવંશવતાં હતાં. વળી ધરમાં ઝડે ફરતાં હતાં. જગનદાસ તથા તેમનાં પત્ની દારકા યાત્રોએ એક મામ સુધી ગયા હતા તેવામાં ધરમાં જગનદાસની દિકરી અને ભત્રીજાની વહુને રાતે બહીવંશવતાં હતાં. જગનદાસ તથા તેમનાં પત્ની યાત્રાએથી નારોદ આવ્યા પછી જગનદાસના ભત્રીજા મણિલાલના બે વર્ષના દિકરાને ભૂતોએ તેને તેની મા લઇ સુઇ રહી હતી ત્યાંથી લઈ જઈ કોઠીમાં સંતાડ્યો હતો. અને તેની માના મોઢામા કપડાના કુચા ધાલ્યા હતા. જગનદાસ દારકાની યાત્રાએ જઈ આવ્યા પછી લગભગ ૫૬૨ દિવસે એક રોજ સરારના આઠ વાગતાં તેમની દીકરીની દીકરી બે માસનીને ધરમા ઘોડીયામાં સુવારી હતી. પોતે મેડા ઉપર પૂજા કરતા હતા. બેરો ધર બહાર આગળમાં હતાં ઘોડીયા નીચે તાપ માટે કંઈ મુક્યું નહોતું. બાળકને સુવારી તેના ઉપર ઢકેલું કપડું ત્યાંથી લઈ ઘોડીયા નીચે મુક્યું. યોડા છેટે પાન પડેલું તે લાવી તેમાંથી તે કપડા ઉપર માસતેલ ઊંટ્યું અને દીવાસળીની પેટી લાવી કપડું સળગાવ્યું તથા ઘોડીયું ને તેને સુવારેલું બોધ્યું સળગ્યું. બાળક રોવા લાગ્યું બેરો દોડી આવ્યાં તેટલામાં છોકરી દાઝી બળી ગઇ ઘોડીયું બળી ગયું છોકરીને દવાખાને લઇ ગયા ત્યાં સાજો તેવું મરણ થયું હતું. છોકરી બગી ગઇ તેજ દિવસે બપોરના ત્રણ ચાર વાગતા એજ ધરના મેડા ઉપર ચોપાળા ઉપર ગોદડાં ખડેલા તેમા આગ ઉઠી તેથી ગોદડા સળગી ગયાં. તે પછી ત્રીજા દિવસે તેમના ધરથી ચોડે છેટે ગૌશાળા હતી તેમા કડબ ભરેલી દૂધતી અને ગાયવા-છડી બંધાતી હતી. દિવસના એક વાગતાની વખતે તેમાં આગ લગાડી હતી. ગાય તે વખતે મરવા ગઇ હતી વાછડીને ઘણી મહેનતે કાઢી હતી ગૌશાળા બળી ગઇ હતી. તે દિવસની રાતે જે છોકરી બળી ગઇ હતી તેની માને ઘણી બહીવંશવા હતી તેથી તે એક દિવસ તો ગાંધી જેવી રહી હતી. જગનદાસના ધરમાં બેરો છોકરાં ભત્રીજાની વહુ વજોરેને સંપ છે અને તેઓ ધર્મીય અને દયાલુ છે જેથી આવું બપર દામ અદર અદરથી કરે તે સંભ-વીત નથી. મારા એક મિત્ર સોહજા તાબે પેટલાદના છે. તેઓએ મને ભૂતોથી હાલમાં ખ-નતા બનાવ માટે હકીકત અનુભવની કહી છે એ ગામના એક ઇસમને ત્યાં રાધેલા અમ્મ ઉપર વિશ્વા પડે છે ને ધરનાં માણસને ત્રાસ થાય છે. તે માણસને ૩૫૩ લાવી મેળવવા તેમણે મને કહ્યું છે.

## ધર્મપુત્ર-રત્નન.

(અનુસંધાન જનનુઆરીના પૃષ્ઠ ૪૦ થી.)

શરીરના સ્વાસ્થ્ય સાથે શરીરની ત્વચા પૂર્ણ પણે સ્વચ્છ, નીરોગી તેમજ જોરદાર હોવી અવશ્ય છે. પંચ-ગાનેદ્રિયોમાં ત્વચા એ સ્પર્શેન્દ્રિય સર્વ પ્રમુખ છે. કાનવડે સાંભળી શકાતું ન હોય કે નેત્રોથી દૂરનો પદાર્થ-સ્પષ્ટ દેખાતો ન હોય તથાપિ એ બેગો શરીરમાં હોવા છતાં શરીર સ્વાસ્થ્ય અથવા આરોગ્ય કાયમ રહી શકે છે. પરંતુ જો ત્વચા પૂર્ણરોગ-અયુક્ત ન હોય, ત્વચાનાં સર્વ કામો તેના તરફથી ચેત્ત્વ રીતે પાર પાડવાં અશક્ય થતાં જ શરીરનું સ્વાસ્થ્ય બગડ્યા શિવાય રહેતું નથી.

પરંતુ સ્પર્શગાન એજ કંઈ ત્વગિન્દ્રિયનું મુખ્ય કાર્ય નથી. શરીરની અંદરના નળ, મૂત્રાશય તેમજ ફેફસાંની પેઠેજ ત્વચા એ એક શરીરમાં અશુદ્ધ તેમજ નિરૂપયોગી પદાર્થ બહાર કઢાડી નાખનારી મહત્ત્વની ઇન્દ્રિય છે. સાધારણ નીરોગી મનુષ્યની ત્વચામાંથી રોજ સરાસરી ૪૫ તોલા ( ૩પિયાબાર ) પાણી, ૩૦૦ ગ્રેન ધનપદાર્થ બહાર પડે છે.

એવું પણ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે કે એક મનુષ્ય રોજ સરાસરી ૧૬ રતલ એટલે એક વર્ષમાં ૬૨૫ રતલ જેટલો મહોત્સર્ગ ત્વચામાંથી કરે છે. એટલે ૮૦ વર્ષનો વૃદ્ધ મુદરથ પોતાના આયુષ્યમાં ૫૦ હજાર પૌંડ અથવા ૧૫૬૬ બંગાલી મણ વળનનો ધન તેમજ દ્રવ પદાર્થ પોતાના શરીરના સૂક્ષ્મ છિદ્રોમાંથી બહાર કાઢે છે. આ છિદ્રોનો વ્યાસ સામાન્યતઃ ટૂંક ઇંચ અને તેની અંદરની ધર્મ નલિકાનો વ્યાસ ૧૬ થી ૧૬ ઇંચ પર્યંત હોય છે. આ ૧૬ શરીરના બધાજ ભાગો ઉપર સરખા પ્રમાણમાં પસરાયલાં હોય છે એમ નહીં. તેની બધાના કરતાં વધારે સખ્યા તેમજ વિસ્તૃતતા પણ સાપેક્ષતઃ હથેલીમાં અધિક હોય છે. આ વિશિષ્ટ ટૂંકાણે તેની સખ્યા દર ચોરસ ઇંચે સરાસરી ૨૭૩૬ થી ૩૫૨૮ પર્યંત હોય છે. હાથની પાછલી બાજુએ તેની સખ્યા ૧૫૦૦, પગનાં તળીયાં ઉપર ૨૭૦૦, તેના ઉપલા ભાગ ઉપર ૧૨૫૮ અને ગાલ ઉપર ૫૪૮ હોય છે એવું સામાન્ય વિધાન કરી શકાય. જો આ છિદ્રો એક બીજાને જોડાઈને ફેલાય તો તે ૮ ચોરસ ઇંચ જેટલાં ચરો અને તેની સખ્યા લગભગ ૨૪ લક્ષ જેટલી થશે.

શરીરત્વચાના અંતરત્વચા અને બાહ્યત્વચા એવા બે થર હોય છે. જે પ્રત્યેક થર તદ્દન સૂક્ષ્મ તર એવા અનેક ચરોનો બનેલો હોય છે. અંતરત્વચા પણ નરમ, સ્વેતતંતુમય પરમાણુઓના સમઠની મનેલી હોય છે. એમાંજ સૂક્ષ્મ સ્નાયુતંતુ પસરાયલાં હોય છે, એને લીધેજ ત્વચાનું આકુંચન થઈ શકે છે. એમાંજ અસખ્ય સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓ તેમજ ગ્લાનતંતુ પણ ફેલાયલાં હોય છે. આ અંતરત્વચાનો પૃષ્ઠભાગ હંમેશા નીચો હોય છે અને એને લીધેજ શરીરપર અને વિશેષતઃ આંગળાંની પાછલી બાજુએ ઘણીજ કરચલીઓ પડેલી દેખાઈ આવે છે. અંતર-ત્વચાના અરબચડાપણાને લીધે બાહ્ય ત્વચામાં પણ એ અરબચડાપણું આવતું અપરિહાર્ય છે.

આ કરચલીની રક્ત વાહિનીઓમાંથીજ શરીરને ઉત્તરડો થતાં રક્ત વહેવા લાગે છે. બાહ્યત્વચામાં આવી વાહિનીઓ બીવકુલ નથી. બાહ્યત્વચાના કોઈ પણ થરને દુઃખ સવેદના થાય છે તે બાહ્યત્વચાને લીધે અંતરત્વચા ઉપર પરિણામ-અસર-થઈને અંતરત્વચામાંજ થતી હોય છે.

( અપૂર્ણ )

"Oh trust in God who takes his stand,

He surely has not built on sand."

જો માનવી કેવળ ધર્મ ઉપરજ વિશ્વાસ રાખે. કારણ કે જે તેના વિશ્વાસ ઉપરજ પોતાના જીવનની ધારા ઉભી કરે છે તેની અંતર રેતીની ઉપર ધર બાંધનાર મનુષ્યની માફક નિષ્ફળ નિવડતી નથી. આમ છતાં 'સામન્સ' અને 'સુધારા'ના મિથ્યાકાંડ અને મોહમાં આપણે ધર્મને લેખમાં ગણતા નથી, વ્યાધિ નિવારણમાં કુદરત કે ધર્મની ઉપાસનાને આપણે આવશ્યક લેખતા નથી, પણ કુત સ્થૂળ શરીરમાં જડ એરી દવાઓ દાખલ કરી આરોગ્ય અને ધર્મીય સંપ્રાપ્ત કરવાની ઉમેદ રાખ્યા કરીએ છીએ, અને તેમ કરી પોતાને સુધરેલા Civilized માનીએ છીએ. પરંતુ આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધિ, આધિભૌતિક, આધિદૈવિક, અને આધ્યાત્મિક એવા ત્રિવિધ તાણાવી પરિતપ્ત એવાં સર્વે માનવ બંધુઓ અને ભગિનીઓને મારી નાખે વિનંતી, આમરૂપે પ્રાર્થના, છે કે અન્ય માર્ગે ફાકટ શંકાં મારવાં મૂઝી દેઇ આરોગ્યને લગતા ધર્મરૂપ નિયમોને પુનઃ અનુસરવા લાગો, ઉન્નત દીપ્તિને લાડ લાગવી તેના ભોગને લીધે રોગોના ભોગ પોતે બનતા અટકે, કુદરતના સીધા સુખના માર્ગ તરફ પુનઃ વળો, અને શારીરિક કે ધર્મ વિપદના વખતે કેવળ પરમાત્મા પરજ શ્રદ્ધા રાખો એટલે તે દયાળુ પ્રભુ "જાયતે મહતો મયાત્" મહાન બધ અને દુઃખ-માર્ગી તમને બચાવી લેશે.

હાલના કુદરત વિરૂદ્ધતા, કૃત્રિમ, જીવનવ્યવહારમાં રચાયેલા જનસમાજને નૈસર્ગિક નિષ્કામકેસ, સાદા, સરળ, જીવન તરફ લાવવાનું કામ મુશ્કેલ છે ખરું, પરંતુ એક વખત જે મનુષ્ય આવા જીવનનો બરાબર સ્વાદ ચાખી જીએ છે, તે તેના સદાનો ભક્ત બન્યા વિના રહેતો નથી, એવી તેમાં મજા અને સ્વાતંત્ર્યસુખ રહેલાં છે. શ્રદ્ધા, ખંત, સહનશીલતા, અને નિઃસ્વર્ગ કુદરત દેવીની ઉપાસના કરતે કરતે જેઓનાં જ્ઞાનચક્ષુ ઉપરનાં પડળ એક વખત દૂર થાય છે, તેને મારે આરોગ્યશાસ્ત્ર અને આધ્યાત્મિકશાસ્ત્ર વિશેના સર્વ શુભવાદા જાણતા રહે છે, અને પોતાના અંતરની પ્રેરણાને સ્પષ્ટ રીતે સાંભળતો અને અનુસરતો તે થાય છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના અને ધર્મશાસ્ત્રના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નિયમોને તે સ્વાભાવિક રીતે અને આનંદથી અનુસરે છે, કારણ કે ખરું સુખ અને સ્વાતંત્ર્ય તે તેમાંજ જીએ છે. રોગ-દુઃખ દારિદ્ર્યની બેડીઓ તેના પરથી આપોઆપ ખરી પડે છે.

જો સાધારણ અને કંઈ પણ શક્તિ વગરના બૂલ કરે એવા માણસ ઉપર વિશ્વાસ રાખવાથી પણ રોગ મટે છે, તોપણ સર્વશક્તિમાન, સર્વદા, અને સર્વદા શિવ (કલ્યાણ) કરનાર પરમેશ્વર કે જેણે જગતને ઉત્પન્ન કર્યું છે તે નિભાવે છે; જે સર્વ અને અદ્રવ્ય ગતિ આપે છે, અને જે દરેક માણસના ભાવિને પોતાના હાથમાં રાખે છે, તેના ઉપર બરેસિ રાખે તો કેટલા બધા કામો થાય એ બાબત વિચાર કરો !

પરંતુ હાલના જમાનામાં આપણે પરમેશ્વરના અસ્તિત્વને તો ધ્યાનમાં લેતા નથી; ધર્મ-રતી-જરૂર આપણને જણાતી નથી. કેટલા બધા દાક્તરો દરેક મર્યાદાનો ધણે લાઇ બેઠા છે, અને વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર એટલું બધું વધી ગયું છે કે જેથી પરમેશ્વરની જરૂર આપણી કલ્પનામાંથી આવતી નથી ! શોક ! શોક !

જે લોકો દરથી પીડાય છે તેમને હું તે કટુ છું કે માણસ જાતની શક્તિ ઉપર આધાર નહિ રાખતાં મહાન પ્રભુપર બરેસિ રાખો, કુદરતના હાથ કે જે પરમેશ્વરનાજ

- કાયદા છે તે કાયદા પ્રમાણે વર્તો, અને જો પ્રજુમાં ખરે વિશ્વાસ રાખશો તો ખચીત તમારા દુઃખો અને દરદો જલદીથી નાશ પામશે.

ખરેખરતો હાલના બાહ્યાડખરી અને પૌરાણિક ધર્મ તથા હાલના જુદા જુદા પંથો પરમેશ્વરની પૂજા અને આત્માની ઉન્નતિ માટે જે રીતે ધર્મના સિદ્ધાંતો ચલાવે છે તે રીતે આપણે ઉચ્ચતર સ્થિતિએ પહોંચવાનો ચંભવ નથી.

મેં ધણી વખત બતાવ્યું છે કે પોતાની જાતનાજ માણસોની સહાનુભૂતિ અને કરુણા-દષ્ટિથી દરદીના દર્દમાં ધણી શાન્તિ મળે છે. ધણી વખત તો સારા અને યોગ્ય માણસો પોતાના હાથ જો દરદીના દુઃખતા ભાગ ઉપર મુકે છે તો તેજ વખત રહીત મળવા જેવું દરદીને થાય છે. જીસસ ક્રીષ્ટ પોતાના હાથ રોગી ભાગપર ફેરવીનેજ લોકોનાં દરદ મટાડતા એ વાત ધ્યાનમાં રાખો. યોગ્ય, શુભેચ્છક અને તંદુરસ્ત માણસો દરદીનાં શરીરને યોગ-વાથી, થાખડવાથી અને હુમલાથી ધણી વખત આરામ આપે છે. સ્પર્શથીજ તંદુરસ્ત માણસ દરદીના શરીરમાં તંદુરસ્તી દાખવ કરે છે, અને દરદીના શરીરમાંથી દરદ ખેંચી લે છે. છતાં તેમ કરવાથી તંદુરસ્ત માણસને દરદ થતું નથી, પ્રેમ અને દયાનું તે કામ હોવાથી તેને ઉલટો લાભ થાય છે.

આપે કોઈ અંગ ભાંજ્યું હોય અને હાડકું ખસી ગયું હોય ત્યારે બીજા લોકોએ તે તેના મૂળ અસલ સ્થાનમાં ખેંચાવું જોઈએ, અને તે પછી માટીનું બંધાણ કે તેવું કંઈ કરવું જોઈએ. વળી બીજી ધણી રીતે દરદી તરફ માયા બતાવવાથી સારો ફાયદો થાય છે. જો આવી રીતે ખરી માયા બતાવવામાં આવે છે તો કુદરત ધણી વખત ધાર્યા કરતાં વધારે શાન્તિ અને રહીત આપે છે. આ બધી હકીકત ઉપરથી કોઈએ પોતાની જીંદગી બચાવવાનું અને રોગ મટાડવાનું કામ બીજાને વગર વિચારે એવી દેવાનું નથી. આનો અર્થ એવો નથી કે દરેક માણસ પોતે પોતાનો ઉપચારક કે વૈદ્ય થઈ શકે નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચારની પદ્ધતિ હાલમાં જાડું લોકપ્રિય થતી જાય છે. તેને પરિણામે તે પદ્ધતિના હીમાયતીઓ વિરૂદ્ધ દવા વાપરનારા દાકતરો હુમલા કરે છે અને દલીલ કરે છે કે વૈદકશાસ્ત્ર (medical science) ના હિતુ ગારે અમેા આવા હુમલા કરીએ છીએ. પરંતુ ખરેખર દરદ બોગવતા દરદીઓ માટે કોઈ પણ લડત ચલાવતું નથી, પરંતુ હાલનો જમાનોજ આવી રીતે પરમાર્થના નામે સ્વાર્થ સાધવાનો થઈ ગયો છે !

દાકતરો વૈદોની અને નૈસર્ગિક ઉપચારવડે દરદો મટાડવાની પદ્ધતિ વિરૂદ્ધ પોતાથી બને તેટલું કરે છે અને પોલીસની તથા કાયદાની મદદ પણ લે છે. આ પ્રમાણે બીજા લોકની મદદ માગવી તે તેમને માટે ખંડુ સારું કહેવાય નહિ. પરંતુ નેચરોપથી એટલે નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિને-પોતાની સત્યતાને લીધે આવા હુમલાથી કંઈ ખમવું પડશે નહોં. અને આ લડતના પરિણામે તે વધારે બળવત્તર થશે ત્યારેજ દાકતરોને પોતાના સ્વાર્થની ખાતર કુદરત તરફ વધારે ધ્યાન આપવું પડશે. અને આ બધી લડતનું છેવટનું પરિણામ એ થશે કે દવા વાપરનાર દરેક દાકતર નકામા થઈ પડશે અને સૌ સૌ પોતે પોતાના ઉપચારક થવાનું પસંદ કરશે.

અલગત શરૂઆતમાં જે લોકોમાં તે ખરેખર જીરૂસો અને બુદ્ધિ આવી હોય તેમણે બીજા લોકોને કુદરત અને તેની મુદ્દ મીઠી વાણી સંભળનાં અને સમજનાં શીખવવું જોઈએ



અને તેમણે ખીજાઓને આ પ્રમાણે શીખવવાથીજ તેઓ બધા સ્વતંત્રતા, સુખ અને તં-  
દુરસ્તી પ્રાપ્ત કરશે, હું જે દરેક જાણુને શીખવું છું તે ઉપરથી દરેક જાણુ કોઈ દરદમાંથી  
મુક્ત થવા માટે થોડા વખત સાર અથવા આ પૃથ્વી ઉપરનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા સારું હ-  
મેશને માટે, કુદરતી ઉપચાર કરવા તનવીજ કરી શકશે. માત્ર તેણે આ પ્રવાસમાં  
મક્કમ રહેવું જોઈએ અને ખીજા દવાના હીમાયતી દાકતરો કે ખીજા સાધારણ લોકો કે  
સ્વાર્થી પુરોહોની શીખવણી તરફ ધ્યાન રાખવું જોઈએ નહિ.

**કૃષિ વિદ્યા (ખેતી), કૃષ્ણકૃષ્ણાદિનો ઉછેર, ગ્રાણીવૈદક અને**

**જીવતાં ગ્રાણી ઉપર થતા ઘાતકી પ્રયોગો વિશે.**

મે અગાઉ બતાવ્યું છે કે કુદરત પ્રથમ તો બધા લોકોને ખીજા પ્રાણીઓની માફક  
રાજસૂચીથી આયોઆપ ખોરાક આપતી હતી. અને મેં ઘણી વખત બતાવ્યું પણ છે કે  
માણસો કેવી રીતે કુદરતની આજ્ઞા તરફ ખેંચકાર થાય છે,

ખેતીવાડી—કે જેમાં જાનવરોને શુદ્ધામીમાં ઉછેરવાના કામનો સમાવેશ થાય છે તે  
પ્રથમથીજ એક સમ છે. કુદરતથી દુર થવા માટે થયેલ એ એક શ્રાપ સમાન છે. સખત  
મજુરી, મહેનત અને ચિંતા એ ત્રણે આપતો ખેતીવાડીની સાથેજ રહેલાં છે.

“ તારે માટે જમીનને પણ શ્રાપ છે તારે તારી છદ્મી બર તેમાંથી મહેનત કરીને  
ખાવાનું છે—” ( બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણના અધ્યાય ત્રીજાના શ્લોક ૧૭. ) જમીન  
ખેડી શુન્દરાન કરનારે તો તેથી કોઈ દિવસ સુખ અને શાંતિ અને નિશ્ચિત ભોગ-  
વવાની નથી.

છેલા પચાસ વર્ષમાં ખેતીવાડી સંબંધે ઘણાજ તુકસાન કરનારો ફેરફાર થઈ ગયો છે.  
નાની નાની જમીનોના ટુકડા એ બધા એકઠા કરી મોટા ટુકડા કરવામાં આવ્યા છે. આવું  
થવાથી જે નાની જમીનોના પ્રજા વગેરે વગર ખેડેલા ગ્રહેતા તે હવે ઉપયોગમાં લેવાય છે.  
અને ઝાડો તથા નાની ઝાડીઓ ન થવા જેવાની તનવીજ થાય છે. કારણ તેમ થવાથી પક્ષી-  
ઓને ખેસવાની અને તેમની સંખ્યામાં વધારો થવાની સવડ મળતી નથી. અને જાવબત  
પક્ષીઓ પોતાનું શુન્દરાન ખેતરોમાંથી. ચલાવતા જે વાત પણ ખેડુતોને ઝોછી પસંદ છે.

હવે તો ગૌચર જમીન અને નીલી પીડની જગ્યાઓ પણ ખેડાણ થઈ ગઈ છે. જાન-  
વરો અને ખાસ ગાયોને જંગલમાં ચરાવવાનું તેથી કરીને બધ થયું છે જેથી ગાયો તેમના  
જન્મથી તે મરણ સુધી એકજ જગ્યાએ રહે છે. અને હરવા ફરવાનું તેમને બધ થતું જાય  
છે તે પણ એક કૂરતાજ છે. અને જગવની શોભા તદન જતી રહી છે. આ બધાનું કારણ  
જમીનના માલીકો જમીન અને ખેતીમાંથી જેમ અને તેમ વધારે પૈસા ભેગા કરવા માગે  
છે એ છે. અને આવાજ કારણો સર જુદાં જુદાં હથીયારો અને જોખમી શોધવામાં આવે  
છે. ઢોરને તખેલામાં ખવરાવવામાં આવે છે તે પણ કુદરતના નિકર છે. આ બધું પરિણામ  
માત્ર પૈસા મેળવવા માટેનાં ફાંદોને લઈને છે. ખીજારા ખેડુતોને આખો દિવસ ખેતી કરવામાં  
તનતોડ મહેનત કરવી પડે છે. અને જ્યારે તે જરા આરામ—થાક ખાવા થોભે છે ત્યારે  
લીધું જંગલ—ઝાડો—છોડાની ઝાડીઓ કંઈ તેની આંખને આનંદ આપતું નથી. વળી  
નાનાં પ્રકારનાં પક્ષીઓ પોતાનાં મધુર ગીતથી ખેડુતને ઉત્તેજન પણ આપતાં નથી. ખરે-  
ખર હાલના ધનાઢય ખેડુતોનું એ જીવન તો બહુ કંગાલ હોય છે. આવી રીતે કુદરત

૭૬ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

વિરૂદ્ધ પાક તૈયાર થતો હોવાથી તે વધારે થાય છે તોપણ તંદુરસ્તીને નોંધએ તેટલો ફાયદો કરતો નથી.

આગળ તો ખેડુતો દુધ ઉપર વધારે યુગ્મજ્ઞાન કરતા. અને દુધ વધારે પુષ્ટિકારક હતું. હવે તો કેટલાકો માંસાહાર પણ કરે છે તેથી તેમને વધારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે. તેઓએ ખીજ કેટલીક અકુદરતી રોગો અને દુર્બલતા શરૂ કરી છે. તેઓને પૈસા વધારે મળે તેથી આમ થાય છે. કપડાં લત્તાની બાબતમાં પણ તેઓ જ ફેરફાર થયો છે. અને શરીરને હાનિકર્તી મોજશોખ પણ દાખલ થઈ છે. છોકરા છોકરીઓને વિજ્ઞાનના શિક્ષણ (scientific education) માટે હાઈસ્કૂલમાં બહુ મોકલવામાં આવે છે. બંન્ને જુઓ ત્યાં ખેતીની નિશાળો, ડેરી, સ્કૂલ, અને એવી જુદી જુદી સ્કૂલો છે. અને છોકરાઓને “સુધરેલાં” અને “કેવાયેલાં” કરવાની તબીબી ચાલે છે.

પરંતુ આ બધું છે છતાં ગામડાંના લોકોમાં સુખ પેદા થયું નથી. જુદી જુદી જાતનાં દરદો અને ખીખારી કે જે ઘરડાંઓના ખ્યાલમાં પણ નથી તેવાં દરદો પેદા થયાં છે. અને પાપ, દુર્ગુણ અને બિગાડ બંન્ને જુઓ ત્યાં દાખલ થયેલ છે. જે પવિત્રતા પ્રથમ હતી તે જતી રહી છે. અને ગામડાંઓમાં શાંતિ અને સતોષ હતાં તેનો નાશ થયો છે. આવા સુધારાથી પ્રથમ તો ગામડાંના ખેડુતોની સ્થિતિ સુધરશે એમ માનવામાં આવતું હતું પરંતુ ઉલટું બંન્ને જુઓ ત્યાં બુખમરો અને તંગી નજરે પડે છે. અને ખેડુતો આ બાબતમાં પોતે પોતાની જૂલ સમજતા નથી, અને ખીજઓ ઉપર આ બાબતમાં જવાબદારી ટોળા પાડે છે, અને તેથી રાજ્યને ધણી તકલીફ વેઠવી પડે છે. આ બધી પીડાનો એક જ ઉપાય છે તે—

### “કુદરત પ્રતિ પુનરાગમન”

પ્રથમ તો ખેડુતોએ દ્રવ્યશોભ અને મોજમજાહ આતર સુધરેલી ખેતીના શિક્ષણ તરફ વળવું નોંધએ નહિ. જે પુષ્કળ દ્રવ્ય અને મોજશોખ છે તેથી ઉલટું નુકસાન છે. તેમણે તો “સાદી જીંદગી અને થોડી જરૂરીયાત” તરફ જવું નોંધએ. તોજ તેઓ સુખ અને ફિકર વગર જીંદગી ગાળી શકશે.

ખેડુનો આ વાત લક્ષમાં તરતજ લેશે, એવી આશા રાખવાની નથી. પરંતુ હરેક માણસે—વધારે સુખ, શાંતિ અને સતોષનો પાયો નાંખવો નોંધએ.

હું ખેડુતોને બલામણુ ઠંડું છું કે તેઓએ ફોજો પેદા કરવાની તબીબી કરવી નોંધએ. તેથી ખેતી કરવા કરતાં વધારે આનંદ આવશે.

બ્યારે ખેડુતો ફોજો પેદા કરવા તરફ પોતાનું ધ્યાન ખરેખર રીતે આપશે ત્યારે તેમણે પોતાના હિતનું પ્રથમ પગલું બંધુ એમ કહેવાશે. હાલ તો ગાજર, શલગમ, બાંગ, ગાંબો, તમાકુ, અરીસુની ખેતી કરવામાં તેઓ રોકાય છે ને પરિણામે તેમાંથી દરદ અને દુઃખ પેદા થાય છે. અને આવા પાકમાંથી જે પૈસા પ્રાપ્ત થાય છે તે પાપની મુદી હોવાથી તેનાથી શ્રેય થતું નથી. અનાજને બદલે ફળની ખેતી કરવાથી એક એવા સુધારાની પ્રવૃત્તિને મદદ મળશે કે જેના વડે મનુષ્ય જાત રોગ દુઃખ, અને ચિંતામાંથી મુક્ત થઈ શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરશે. આ રીતે તમાકુ, અરીસુ અને અનાજના હોરને બદલે ફળપુલ ઉગાડવાથી પરમેશ્વર પણ પ્રસન્ન થશે અને તેવા ખેડુતોનું તથા તેમને સહાય કરનારનું સર્વ પ્રકારે દયાણુ થશે.

વળી દરેક માણસ જાણે છે કે હાથમાં ફળની ખપત વધારે છે અને તે દિવસોદિવસ કિંમતમાં પણ વધતી જાય છે. વળી જે લોકોને કુદરતી જીવન અને કુદરતી ઉપચારની પદ્ધતિની ખબર નથી તેઓ પણ ફળો ખાયા તરફ વધારે મન કરે છે, એજ ખતાવી આપે છે કે હવે લોકો જાણે અજાણે પણ કુદરતી જીવન તરફ પાછા વળે છે. ફળોની માગણી દિવસો દિવસ વધતી જશે, તેથી જ્યો હાથમાં ફળો ઉઠેલા તરફ રોકાશે અને ખીજ બાજુ પોતાની હાજતો કમી કરશે તેઓ ખચીત સુખી થશે. શરૂઆતથીજ સારો ફાયદો મળે તેવી રીતે ફળનો પાક લેતાં લોકોને શીખવી શકાય તેવું છે. કેરી, કેળાં, સીતાફળ, જાંબુ, જામફળ, ખેર, શેહરુ, ફણસ, ટેડી, તરબુચ, કાકડી, કાજુ, મગફળી, કેડાં, ખીયાં, નાળાયેર, ખારેક, બપૈયા કે એરંડકાકડી, અંજીર, અન્નનાસ ઇત્યાદિનું વાવેતર અને ઉછેર એવી રીતે કરવાં કે બારે માસ કોઈ ને કોઈ પ્રકારનો પાક ઉતર્યાજ કરે, અને પહેલાજ વર્ષથી આવક થવા લાગે. આ પ્રમાણે ફળનાં ઝાડ વાવવાથી પહેલેથીજ સારો ફાયદો થઈ કમાઈતો ધંધો થશે. ફળો ઉછેરવામાં પણ કુદરત વિરૂદ્ધ કંઈ કરવું જોઈએ નહિ. દરેક કામ કુદરતની ઇચ્છા સુજળ કરવું તો તરતજ ખરી રીત ધ્યાનમાં આવશે.

“Nuts=નટ્સ” એટલે બદામ, મગફળી, કાજુ, ટોપર, અખરોટ જેવા સુકા મેવાનાં ઝાડ ઉછેરવાની હું ખાસ બનામણ કરું છું-જંગલ સાથે સંબંધ રાખનારાઓ “Hazelnut-હઝલનટ” ને તો નુકસાનકારક ચીજ ગણે છે. આ ફળ પત્થરવાળી જમીન અને ઉર્જા કુંગરાડે જમીન ઉપર પણ ઉગી શકે છે. જ્યાં ખીજ કાઢી જતની વનસ્પતિ ઉગતી નથી. છતાં તેવી જગ્યાએ પણ તેને ઉગવા દેવામાં આવતી નથી, જંગલમાં જેવી રીતે ખીજ ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેવી રીતે આ ફળને ઉછેરતા નથી. જો કે આ ફળો માણસ જાતની તંદુરસ્તી અને કૌવતને માટે ઉપયોગી છે. આવી રીતે કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન કરવાથી અને જે ખોરાક શરીરને બહુ ઉપયોગી નથી તેવા ખોરાકનાં ઝાડો ઉછેરવામાં પ્રયાસ કરવામાં આવે છે તો પછી પૃથ્વી ઉપર આટલી બધી દરિદ્રતા અને દરદો જેવામાં આવે છે તેમાં કંઈ અજાયબ જેવું છે કે ?

સુકાં ફળોનાં ઝાડો વાવવાનું રાહ કરવું જોઈએ તેથી ખેતરો પણ સારાં સુરોભીત જણ્યારો અને માણસ જાત પણ સચક્ત અને સુખી નીવડશે.

જીવના વખતના લોકો પોતાનાં બરણીયણ માટે કુદરત ઉપર આધાર રાખતા હતા. પરંતુ પાછળથી માદક પદાર્થો અને તેવીજ ખીજ કુદરત વિરૂદ્ધની ચીજોનો ઉપયોગ કરવા લાગ્યા જેને પરિણામે બધા લોકો દુઃખી અને કંગાલ જેવા થયા છે. જો કે અંદરનો ગિગાડ જાહેરમાં બૂલ ભરેલા ચળકાટના સ્વરૂપમાં દેખાય છે.

માણસ જાતની કુદરત વિરૂદ્ધ આટલી બધી લડત છે છતાં કુદરત પત્થરની જગા અને કુંગરા ઉપર સુકાં ફળો (નટ્સ-Nuts) નાં ઝાડ આપોઆપ પેદા કરે છે. એટલે જે સારી જગા અને ખેતરોમાં નકામાં અને નુકસાનકારક ઝાડો ઉગાડવામાં આવે છે તેને બદલે જો સુકાં ફળો ઉગે તો યોગ્ય વખતમાં માણસ જાતને માટે જોઈએ તેટલાં ફળો મળે, કે જેના ઉપર માણસોના ખોરાકનો ખરો આધાર છે. સુકાં ફળો બારે મહીના ખાઈ શકાય છે. જો ઉપર મુજબ માણસના ખોરાક માટે જોઈએ તેટલાં ફળો (Nuts) મળી શકે તો પછી

૭૮ કુદરતી-નૈસર્ગિક જીવન પ્રતિ પુનરાગમન એ સ્વર્ગીય સુખની પુનઃપ્રાપ્તિનો અમોઘ ઉપાય છે.

નકામી હાજતો અને ચિંતામાંથી દૂર થઈ શકાય તેવું છે એ શું માણસો નોંધ શકશે નહિ ?

દરેક જણે તેટલા માટે ખાનગી અને જાહેર જગામાં ફળોનો પાક થાય તેવી તજનીજ કરવી જોઈએ. ઉપર સુકાં ફળો ( Nuts ) ને માટે જે જે કઢું તેજ ( Berries ) બોર જેવાં ફળોને લાગુ પડે છે. આવાં ઝાડો તરફ માણસે સારી લાગણી ધરાવવી જોઈએ. ગામડાના લોકો જેઓ પોતાના કુટુંબના ભલા માટે ઇચ્છા રાખે છે, જેઓ ખોટી મોટાઈ માગતા નથી, જેઓ ખરું સુખ લેવા અને શાંતિ ભોગવવા માગે છે. તેઓ આ પ્રમાણે ફળોના પાક તરફ લક્ષ આપશે તો સુખી થશે આમ કરવાથી તેને યોડી જમીન ખેડવાની જરૂર પડશે. વધારાની જમીન વેચી નાંખી શકશે. વળી બાંડે મજુરો લાવવા પડશે નહિ. તેમજ જનવરોની પણ ખડું જરૂર પડશે નહિ. આ પ્રમાણે આધારણુ માનથી પણ ખેડુતો જેઓ સુખી થવા માગતા હશે તેઓ ફળના પાક તરફ દોરાશે તો જમીન ઉપર સ્વર્ગ પેદા કરી શકશે.

માણસ જાતની જનવરો તરફ પણ કેટલી પવિત્ર દ્રશ્ય છે. જનવરો પણ પ્રભુએ બનાવ્યાં છે તો તેઓ માંદાં હોય ત્યારે તેમના ઉપર દયા કરવી જોઈએ. પરંતુ હમણાં તો પ્રાણીઓ ને કે માણસને દરેક રીતે મજા કરે છે તોપણ ઉપર બનાવ્યા મુજબ તેમને કુદરત વિરુદ્ધ રીતે અને શુધામીમાં ઉછેરવામાં આવે છે. આ બાબતમાં પણ ખરો રસ્તો બતાવવા અમને પ્રભુ શક્તિ આપે એવું ઇચ્છીએ છીએ. જનવરોમાં પણ ઘણાં દરદો તો ખેતીની ખોટી રીત અને તબેલામાં ગોંધી મેલવાથી થાય છે. ને માણસ જાતને જનવરોની માફક હરફર કરી શકે નહિ તેવી રીતે બાંધી મેલવામાં આવે અને તેને પોતાના મળની ખરાબ વાસ શ્વાસમાં લેવાની દ્રશ્ય પાડવામાં આવે તો આપણે માણસ જાત ઉપર ખડુંજ જુલમ કરીએ છીએ એમ શું નહિ કહેવાય ? માણસો આ પ્રમાણે પ્રાણીઓ વિરુદ્ધ પાપ કરે છે તો પરમેશ્વર તેનો ખદ્દો કેમ ન આપે ? જનવરોને તેટલા માટે ખુલ્લી હવામાં ફરવા દેવાં જોઈએ અને બધેજ તબેલાઓમાં રાખવાં જોઈએ નહિ. સામાન્ય ગોચર જમીન રાખવાની પદ્ધતિ ફરી દાખલ થવી જોઈએ તેમ ન બની શકે તો દરેક ખેડુતે પોતાની કેટલીક જમીન ગોચર તરીકે રાખવી જોઈએ કે જ્યાં તેનાં દોર હરીફરી શકે. અને ઘણાં દરદોમાં તો માત્ર ખુદી જમીનમાં હરવાફરવાથી જનવરો સારાં થશે. અને વરસાદની વખતે તો ખાસ જનવરોમાં તંદુરસ્તી વધે છે. અને ચામડી, પગ અને ફેફસાના દરદોમાં જનવરોને સુકાં ખડના દબાણમાં અથવા જમીનમાં દાટવાથી તેમજ રોગી પ્રાણી પર પાણીના કુવારો યોડીવાર છાંટવાથી (short douches) અને બરતીકર્મથી પણ ફાયદો થાય છે. જ્યારે જનવરોને તબેલામાં લાવવામાં આવે ત્યારે ત્યાં ખુલ્લી હવા તથા અજવાળું હોવું જોઈએ. અને તેમનો મળ-છાણ વગેરે દરરોજ ઉપાડી નંખાવવો જોઈએ.

જનવરોને ખુલ્લી હવામાં ચરવા મેળ્યા પછી તેમની સંભાળ રાખવાની જરૂર નથી. તેઓ પોતાની પ્રેરણાબુદ્ધિ મુજબ વર્તન કરશે. જ્યારે ઘોડા બીમાર હોય ત્યારે નાળો પગ માંથી દાદી નાંખીને જંગલમાં ચરવા મુકવા જોઈએ.

જનવરોને સરદી થવાની બીક રાખવી જોઈએ નહી. અને ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઈએ અને શીયાળામાં જ્યારે બરફ પડતો હોય ત્યારે પણ ઘોડો વખત ખુલ્લી હવામાં રહેવા દેવાં જોઈએ.

ખરીનાં અને મોંઘાનાં દરદે બહુખરા તો જનવરોને તમેલામા રાખવાથીજ થાય છે. ખુશ્તી હવામાં જનવરોને ખાવાનું મળતું હોય તો તેઓ આવા દરદમાંથી યોગ્ય યખતમાં સુકત થાય છે. પણ આ દરદે માટે જનવરના દાકતરો અને સરકારને તો બહુ તકલીફ ઊડાવવી પડે છે.

ચરવા માટે છુટી જમીન અને લીંડુ ધાસ તથા શીયાળામા સાઈ સુકું ધાસ, તથા ગાજર, મકીયા, યા.ગોતુ, અને એવો બીજો ખોરાક જનવરોને આપવો જોઈએ. સુકું ધાસ કરવા માટે લીંડુ ધાસ હાલમાં બહુ મોડું કાપવામા આવે છે. મોડું થવાથી ધાસ બહુ પાકી જાય છે. એટલે ધાસ વહેંડુ કાપવાથી તે જનવરોને માટે ગરૂ કાપદાકારક થશે. અને ખીડમાં વધારે વખત ધાસ કાપનાની સવક થતા ધાસ પણ વધારે કપારો.

હાલમાં ઘોડાઓને વધારે ચણા ખવગવવાથી તેમનામા દેખીતું તો વધારે જોર આવે છે, પરંતુ આ કારણથી તેમને વધારે દરદ થવાનો સભવ છે. અને જે જનવરો લીંડુ અને સુકું ધામજ ખારે માસ ખાય છે તેને ઓગ દરદે થાય છે. દાખવા તરીકે ઉટ, બકરી, ગાય વગેરેને બહુ ઓછાં દરદ થાય છે; ઘોડાઓને પણ તેજ પ્રમાણે લીંડુ તાજી અને સુકું ધાસ, મકીયા, ગાજર અને બીજાં તેવાજ ચારા ઉપર રાખવા જોઈએ. અને ખુશી જમીનમા ચરવાનું મળે તો બહુ સારા ઘોડા થશે સ્ટેપીસ (Steppes) ના ઘોડા જુઓ તો કેવા સારા અને કૌવતવાળા દેખાય છે ત્યાં તેઓ તદુસ્ત અને કૌવતવાળા થાય છે. શરૂઆતમાં યુરકેલી પડશે પણ તેથી નાઉમેદ થવું જોઈએ નહીં.

કપડાથી માણસોને કેટલું નુકસાન થયું છે તે મેં બતાવ્યું છે. તો પછી ઘોડાઓને કામળીઓ ઝોડાકવામા આવે છે તે તદ્દન નુકસાનકારક છે.

ઘોડાઓ અને બીજાં પ્રાણીઓનાં દોડવાથી કે શ્રમ કરવાથી શરીર ગરમ થવા હોય ત્યારે અથવા તેમને વરસાદમા ઉમા રહેવાનું હોય ત્યારે તેને દરેક પ્રમણે તેમને કામળીઓ કે બીજાં કપડાં ઝોડાકવાનો રિવાજ તદ્દન ખરાબ છે. ઘોડાઓને તો કદી કપડાં ઝોડાકવાં કે વિંટાળવાં ન જોઈએ. ઘોડાઓને પણ હવાથી કદી હાનિ થતી નથી. બ્યારે મનુષ્યો પોતે ઠંડી હવાથી પ્હીનાનું તદ્દન છોડી દેશે, અને શરીર તપેલું હોય ત્યારે પણ હવા અને પરતના સપાટામા શરીરને ખુલ્લુ સાન્ત ચિતે રાખતા થજે ત્યારેજ ઘોડાઓને પણ ઠંડી હવાથી હાનિ થવાની જાન્તિ અને બય તેમનાં દૂર થશે.

ઘોડા વગેરે પ્રાણીઓને સજ્જ શરદી લાગ્યાની બહુક વાતો લોકોને મોટી આપણે સાંભળીએ છીએ. પરંતુ તેનું કારણ માત્ર એટલુંજ છે કે, મનુષ્યોની માદક પ્રાણીઓ પણ કૃત્રિમ-કુદરત વિરુદ્ધ જીવન ગાળે છે (તેમના માલીક મનુષ્યો તેમને ફરજ પાડે છે) અને તેને પરિણામે બ્યારે શરદી થાય ત્યારે હવાય પણ ઉવરા અને કુદરત વિરુદ્ધના કરવામા આવે છે. મનુષ્યને અગર પ્રાણીને શરદી કે બ્લેઝવિકાર થઈ આવે ત્યારે તો ખુશ્તી હવામાં શરવાની ખાસ જરૂર સાબીત થાય છે.

ઘોડા બળદ અને એરા બીજાં પ્રાણીઓને ખાસી કરવાનો રિવાજ મનુષ્યોને ન છાજે તેવી કુરતા અને અન્યાય સુકત છે.

આ સ્થળે જીવતાં પ્રાણીઓ ઉપર કરવામાં આવતા કાતકી પ્રયોગની હેવાનીયત વિશે જે અબ્દ લખવાની જરૂર છે. બીચારાં નિર્દોષ, ઉપયોગી, અને નિમકદલાલ પ્રાણીઓ જેવાં કે કુતરા, ગાય બગદ વાછરા ઘોષ તેમજ જનાવરો જેવાં કે વાંદગા ગાયનાં "ગાળા ગાળા" . . .

ટૂંકાં વગેરે ઉપર અત્યંત ધાતકીપણું “સાયન્સ”ના ખાના હેઠળ ગુજરવામાં આવે છે. તેમની આંખો, જીભ, હોઝરી, યકૃત, રક્તાશય કે ‘હાર્ટ,’ મગજ ઇત્યાદિ અવયવો પ્રાણીઓનાં શરીરમાંથી જાગૃત અવસ્થામાં કાપી કાઢવામાં આવે છે અને વળી પાછળથી તે કેટલીક વખત ફરી સીવી લેવામાં આવે છે. પ્રાણીઓના શરીરમાંથી અમુક અમુક અવયવો કાપી કાઢી લેવાથી અથવા અમુક નવા અવયવો ઉમેરવા—ચોટાકવાથી, તેમના શરીરમાં રોગના જંતુઓ અથવા દવાઓ દાખલ કરવાથી વગેરે હેવાનીયત, અન્યાય, અને રાક્ષસી કૃરતાથી ખરેખરા નિર્માલ્ય અખતરા (જેને ઇંગ્રેજમાં “વિવિસેક્શન” Vivisection કહે છે તે) કરવાથી શું શું ફેરશર, અસર કે રોગો પ્રાણીઓનાં શરીરમાં થાય છે તે જોવામાં આનંદ ગાનવામાં આવે છે. અને પોતાની આવી ધાતકી વૃત્તિને સંતોષવા ખાતર લોકો તેમને ધિક્કારી ન કાઢે માટે તેઓ પ્રજાને એમ સમજાવવા મથે છે, અને કેટલેક અંશે શાવી પણ જાય છે, કે તેવા પ્રયોગોથી મળતું જ્ઞાન મનુષ્ય જાતને બહુ ઉપયોગી છે. પરંતુ આ એક ગંભીર જુઠાણું છે.

જો ‘સાયન્સ’ અથવા વિજ્ઞાન મનુષ્યને ઉન્નત બનાવનાર હોય તો પછી તેના આગેવાન ગણાતા પ્રેફેસરો આવા નીચ ધાતકી અખતરામાં ભાગ લેઈ શકે જ નહિ. મનુષ્યના હૃદયમાં ઉઠતી સર્વે પવિત્ર અને ઉન્નત લાગણીઓને કચરી નાખનાર આ “વિવિસેક્શન” જેવી ખીણ કોઈ ચીજ નથી.

આવા ધાતકી અખતરાને આધારે બનાવવામાં આવતી ઝેરી ગંદી રસીઓ—વેક્સીન્સ, ઍન્ટી ટૉક્સીન્સ ઇત્યાદિ અને અનેક પ્રકારની વિલામતી દવાઓએ મનુષ્ય જાતને કુદરત વિરુદ્ધના કૃત્રિમ અને પાપી જીવન તરફ દોરી છે, અને તરફવાર ગંભીર રોગોની ભોગ બનાવી વિચિત્ર જાતની સામાજિક અને રાજકીય ગુચવણોમાં સપડાવી છે. નિર્દોષ મુંઝાં પ્રાણીઓ ઉપરના અકથ્ય ધાતકીપણાના પાપનો આ કંઈક અંશે જીજ્ઞાસુ બદલો છે; જેમાંથી બચવાનો એકજ માર્ગ એ છે કે પ્રજાએ એમ સમજતા થવું કે તંદુરસ્ત રહેવા માટે, થયેલા રોગો મટાડવા માટે, તેમજ સુખી સંતોષી દીર્ઘાયુષી જીવન ગાળવા માટે નિર્દોષ મુંઝાં પ્રાણીઓ ઉપર ધાતકી અખતરા કરવાની મુદ્દલ જરૂર નથી, પણ ફક્ત કુદરત માતાની મીઠી વાણી, અંતરમાં ઉઠતી સાદુ જીવન ગાળવાની સ્પુરણા કે પ્રેરણા, લક્ષ દેખી સાંભળી તે પ્રમાણે આલવાની જ અગત્ય રહેલી છે. તેમ નહિ કરતાં ઉપર કહ્યા તેવા ધાતકી અખતરા, સાયન્સની શોધો, અને તેને આધારે બનતી દવાઓ અને સર્વદ્રવ્યોનો આશ્રય લેવા જતાં પરિણામ ધણું જ ભયંકર આવે એ નિઃસંશય વાત છે.

**શારીરિક અને માનસિક કામ, ફળકુલનો ઉછેર તથા**

**રમત ગમત વિષે.**

અગાઉ ધણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે કે મંદિ માણસની સૌથી મોટી અને પહેલી જરૂરીઆત શારીરિક અને માનસિક વિશ્રાંતિ છે. આ નિયમને આપણે હમેશાં વળગી રહેવું જોઈએ. જગતમાં જોઈએ છીએ તો દરેક મંદ પ્રાણી વિશ્રાંતિજ શોધે છે.

પરંતુ મગજનું કામ—મગજમારી—કરનારાઓએ ધીરે ધીરે પોતાને એવી તો અસ્વસ્થ, બેચેન, અને ઉત્કેશવલી હાલતમાં લાવી મુકેલા હોય છે કે તેઓના મગજને વિશ્રાંતિ અપાવવા ખાતર શારીરિક પરિશ્રમ, અંગ મહેનત, તેમની પાસે કરાવવાની જરૂર પડે છે. મનની અસ્વસ્થતા કે વિશ્રાંતિ જે વધારે અગત્યની બાબત છે તે જોગવા ખાતર અંગમહેનત કરાવવાની આ રીતે જરૂર પડે છે.

## ધ. ધૈ. ધૈ. - સ્નાન.

(અનુસંધાન ચાલુ અંકના પૃષ્ઠ ૭૨ થી.)

બાહ્યત્વવાનો બીજકુલ ઉપરનો ચર મૃત-ચૈતન્ય-નદિ યદ્ નીકળી જાય છે અને તેની જગો તેની નીચેના ચર ભરી કઢાડે છે. તેની પણ ગતિ કાળાંતરે તેનીજ અને છે આવો ક્રમ સતત ચાલુ રહે છે. એટલે એક વૃદ્ધ પરમાણુને સ્થાનબદ્ધ કરી તેની જગો નવજીવિત પરમાણુએ કબજો કરવી એવો ખેલ સતત અને જોરદાર રીતે હમેશાંજ શરૂ હોય છે. ધર્મધૈ-સ્નાન એ આ નિર્સર્ગ પ્રેરિત પ્રક્રિયાને સાદાચ્છાત્ર ધામ છે અને કારણ પરત્વે આ ક્રિયા ઠંડી પાડતાં તે જોરદાર તેમજ કાર્યપ્રવણુ બને છે.

ત્વચા તેમજ મૂત્રાશયનું કાર્ય પણ નિકટ સંબંધી અને પરસ્પરપૂરક છે. ધામ પુષ્કળ જાય છે તો મૂત્રાત્સર્ગ અદ્ય ધામ છે શિયાળામાં ત્વચામાંથી વિશેષ ધામ નીકળતો નથી જેથી મૂત્રાત્સર્ગ વિશેષ ધામ છે. પરંતુ ઉનાળામાં ધામ વધારે થતો હોવાથી એ સ્થિતિ બદલાય છે એટલે મૂત્રાત્સર્ગ ઠીક ધામ છે, એ ઘણાંઓના અનુભવમાં આવ્યું હશેજ. માટે વ્યાયામને લીધે મૂત્રાશયનું કામ ઘણુંએક હલકું થાય છે.

ધર્મધૈમાંથી બહાર પડતો બોળ ધામ (પ્રસેદ) દ્રવ્ય હોતો નથી, તે પૈકી ઘણો ભાગ શરીરની બહાર આવતાંજ બાષ્પરૂપે ઉડી જાય છે. પરસેવો વળવાથી ત્વચા હમેશાંજ થડી પડે છે; પાણીનું બાષ્પીભવન થવાને ઉષ્ણતાની આવશ્યકતા હોય છે અને પ્રસેદનું બાષ્પીભવન થવામાં ત્વચાની ઉષ્ણતા ખરચાય છે. એથી કરીને પરસેવો આવ્યા પછી ત્વચા થડી પડે એ સાદુજન છે.

આટલા વિવેચન ઉપરથી ત્વચા સુસ્થિતિમાં હોવા શિવામ શરીરે સ્વાસ્થ્યસંરક્ષણ અશક્ય છે તે દેખાઈ આવશેજ. ત્વચા સુરક્ષિત ન હોય તો શરીરની એક પ્રમુખ મહોત્સર્ગ કરનારી ઇન્દ્રિયજ કાર્યવિમુખ બને છે. અને તેનું વધારાનું કામ છતર મહોત્સર્ગક અવયવો ઉપર પડે છે. પરંતુ તે કાર્ય તેમની મારફતે સમાધાનકારક રીતે તેમજ સર્વસ્વ પૂર્ણ થવું અર્થાત્તજ અશક્ય હોય છે.

ત્વચામાંનું ચૈતન્ય કાયમ રાખવાને કે તેનો વૃદ્ધિક્ષમ કરવાને પ્રત્યક્ષ કારણ શરીરસ્થ રસજ છે; અને આ રસ ઉત્તમ પ્રકારનો થવાને ત્વચારોગીને પથ્યકર અન્ત આવશ્યક છે. વ્યાયામવડે મુખ્યતઃ ત્વચાનાં અંતર્ભાગમાંનો અને સ્નાન વડે બાહ્યભાગ ઉપરનો મળ દૂર થઈ ત્વચા આરોગ્યપ્રવણુ રહે છે. ભરપૂર જળપાન કરવાથી શરીરસ્થ રસ પણ મોટા પ્રમાણમાં વૃદ્ધિ પામે છે અને તે શરીરમાંના ઘણાંખરા મળને ખેંચી જઈ ત્વચાનું ધણુંક કામ હલકું-ઝાણું કરે છે.

સ્વચ્છ તાજી હવા અને તેનો પ્રલક્ષ શરીર માથે સંબંધ થવો એટલેજ શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હવામાં બની શકે તેટલો સમય ઉઘાડા રહેવું એ ત્વચારોગીની દૈનિક આવશ્યક છે. ધામનો બાષ્પીભવનઉપર તેમજ મળ ઉપર પ્રાણવાયુનો પરિણામ નીપજ-અસર થક-તે મળ હવામાંના કપૂરની પેઠે પ્રાણવાયુવડે બળી જવા કિંવા ઉડી જવાને શુદ્ધ હવામાં ઉઘાડો રહેવો આરોગ્યપ્રદ છે.

આપણા આહાર વિહાર-પોષાકની દ્રષ્ટિથી જેને આપણે જંગલી કહીએ છીએ એવા લોકોને આરોગ્યને માટે વ્યાયામ, સ્નાન વગેરે આહારવિહારમાં જ નેષ્ટતા વ્યાયામ મળે છે, અને તેઓ કારણ તેમના શરીરને તેમના આહારવિહારમાં જ નેષ્ટતા વ્યાયામ મળે છે, અને તેઓ સદૈવજ હવામાં-નહીં નહીં—કેવળ પ્રાણવાયુમય હવામાં વિહાર કરે છે. કૃત્રિમતા તેમના ગામમાંથી હોતી નથી પરંતુ જેમ જેમ પાશ્ચાત્ય સુધારણા વધતી જાય છે તેમ તેમ મનુષ્ય સર્વ-દ્રષ્ટિથી સર્વ બાબતોથી કૃત્રિમ બનવા લાગે છે. સુધારણાના લાભની સાથે નવીન નવીન શિક્ષાઓ પણ તેને ભોગવવી પડે છે, ભોગ એ એવી તમામ શિક્ષાઓ પૈકી પ્રમુખ શિક્ષા છે. અને રોગ નિવારણાર્થ કરવામાં આવતાં દવા દારૂ વગેરે આપધોપચાર પણ શિક્ષા સ્વરૂપ છે.

આ શિક્ષાઓ કેટલીએ કડક હો. આરોગ્ય એજ જીવન છે અને સુધારણાના પ્રવાહમાં તે આપણાથી કેટલીએ દૂર વહી જાયો, પાશ્ચાત્ય સુધારણા કંઈ આપણાથી છોડી દેવાતી નથી. આવી દ્રષ્ટિથી હમણાંની સુધારણા મુખપર્યવસાયી નથી એમ ઘણાઓ કહે છે; પ્રત્યક્ષતઃ કિંવા અપ્રત્યક્ષતઃ પહેલાંની જંગલી રિયતિનો સ્વીકાર કરવો એમ કહેનારા સદગૃહસ્થો પણ શશ-શ્રૃંગ જેટલા દુર્લભ નથી. તથાપિ આ પૂર્વાવસ્થાનો સ્વીકાર કરવો યોગ્ય હોય તોપણ શક્ય માત્ર ખાસ નથી. અને માટેજ થએલી આરોગ્ય હાનિ ભરી કહાડવાને આરોગ્યસર્વધિક ઉપચારરૂપ શિક્ષા ભોગવવી આપણને આવશ્યક છે.

પરંતુ આ શિક્ષા ભોગવતાં તે ક્યા સ્વરૂપમાં ભોગવવી એ માત્ર પ્રયત્નની છેવટે નિશ્ચિત કરવું શક્ય છે, અને એ કામમાં આપણે તારતમ્ય ભાવનો ઉપયોગ કરવાથી સદરુદ્ધ શિક્ષાનું સ્વરૂપ બહુજ સૌમ્ય થઈ શકશે.

આવા પ્રકારની સૌમ્ય શિક્ષા તે રોગ ઉદ્ભવવાના ચિન્હો દેખતાંજ તેના ઉપર ઉપચાર ને છે. એના કરતાં પણ સૌમ્ય શિક્ષા તે અનેકવિધ તેમજ અનિશ્ચિત અંતિમપર્યવસાયી દવાઓ ન લેતાં યુક્તાહારવડે રોગોદ્ભવને મૂળમાંથીજ શમાવી દેવો તે છે. પરંતુ એના કરતાં પણ બધામાં સૌમ્ય એવો શિક્ષાનો એક પ્રકાર છે અને તે રોગપ્રતિજનક નિસર્ગોપચારજ માત્ર છે.

આપણી અતિ કૃત્રિમ આહાર વિહારથી રહેવાની પધ્ધતિથી, તમામ શરીરને કપકપડે અહોનિશ આગળાદન કરી રાખવાની ટેવથી ત્વચાનું ઉપર દર્શાવેલું કાર્ય યથાચોગ્ય સ્વરૂપમાં પાર પડતું અશક્ય થાય છે અને તે કાર્ય કેટલેક અંશે પણ અંશતઃ કૃત્રિમ માર્ગે અને આપણી સગવડની વેળામાં કરી શકાય તો આ ચનારી અવસ્થા ઘોડી ઘણી પણ દૂર કરી કરી શકાય તેમ છે આ પ્રકારના ઉપર નિર્દિષ્ટ કેટલાક માર્ગો પૈકી ધર્મચુરનાન છે.”

સુકા ફીક્ષનબાથ (પર્યેણ સ્નાન) સખધે આ માસિકના તંત્રીનો અતુલ્ય-ન્યારથી મે “સુકા ફીક્ષન બાથ” સખધે “બીલીંગ ઓફ વાઈટલ પાવર” માં લેખ વાંચેલો ત્યારથી તેની સત્યતાનો અતુલ્ય દરવા માટે મારૂ મન આકર્ષાયું હતું, જેથી મારી દ્રષ્ટિ વખતે વખત જુદા માણસોના ચહેરા ને શરીરની ત્વચા તરફ જતી હતી. જુદાવસ્થામાં આમડી ઉપર દરચલી પડે છે તેમજ આમડી પણ રક્ષ થઈ જાય છે. માટે આ પ્રયોગ અત્યંત આવવામાં આવે તો તેથી શરીરની આમડી છે તેથી વધારે ખુલાલી થાય છે કે નહિ તેમજ શરીરની કચલી અને દાદર કે હાથસ વગેરે શરીર ઉપરથી જતાં રહે છે કે નહીં તેથી પણ ખામી થાય. કારણ દાદર ખસ કેલુખમ ત્વચા ઉપર નીકલવા પહેલાં તે જગોની આમડી રક્ષ અને કંઈ પણ થાય છે અને તેના ઉપર ચેળ આવી તે જગો રક્ષ અને ધોળી થઈ



જાય છે. જો રક્તમાંનાં વિષ તે સ્થળની ચામડીમાંથી પસીનાના છિદ્રો દ્વારા નીકળી જાય અને ચામડીનાં છિદ્ર ખુલ્યાં થાય તો શરીરમાંથી નીકળતા ચરબી જેવા પદાર્થથી શરીરની ચામડી સુવાળી રહે ને તે સ્થળે તેના દર્દ નીકળે નહિ. વળી આપણે આ સ્નાનનો અતુભવ લાઇ એને સત્ય જણાય તો તેનાથી ક્ષય જેવા બચકર દર્દ મટે છે તે ખાગનથી પ્રજ્વલવર્ગને વાકેફ કરીએ તો આ ઉપાય સાદો અને સરળ ઉપરાંત વગર પૈસાનો હોવાથી ગરીબ પણ અન્નમાંથી શકે. આવા વિચારથી તા. ૨૨ ઓગસ્ટ સન ૧૯૧૬ આવણુ વદ ૯ મગગવારના સવારમાં વહેલા ઉઠી એક ડગલા કે કપડાં સાફ કરવાના કાંચુ બ્રશથી શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ધર્પણુસ્નાન કરનાનું શીર કર્ત્ય હતું. અને એક બીજું નરમ બ્રશ તા. ૨૧-૮-૧૬ ના રોજ અમદાવાદથી ખરીદ કર્યું હતું તેનાથી મોઢાના ચહેરા ઉપર ધર્પણુ કાઢવાનો નિયમ રાખ્યો. આ બન્ને બ્રશો અને તે પછી ખડખડા ટુવાલથી શરીરને ધર્પણુ કરવામાં મહારો અર્થો કલાક જતો હતો. હુંક સુદતમાજ એટલે આઠ દશ દિવસમાં મને આ સ્નાનનો ફાયદો જણાયો. ધર્પણુ કર્યા પછી તુરત સ્નાન ટાઢા પાણીથી કરતો અને તે પછી ફરી ખડખડા ટુવાલે આખા શરીરે ધર્પણુ કરતાં ચોમાસાના દિવસમાં અને શીયાલાની કડકડતી ટાઢમાં પણ આ ધર્પણુ સ્નાનથી મને ટાઢ વાતી નહોતી. શરીર સતેજ રહેતું, કામ કરવાને ઉત્સાહ રહેતો અને પ્રફુલ્લિત પણ સારી રહેતી હજુએ સ્નાન ચાલુ છે. ધર્પણુ સ્નાન પછી શરીરમાં કેવી રુક્તિ ને આનંદ રહે છે તે જ તેનું સ્નાન કરે છે તેનેજ માનુમ પડે છે. ક્ષય જેવા અને બીજા બ્યાધિથી પીડાતા દરદીઓને આ સ્નાનનો અતુભવ લેના હું બધા-મણુ કહું છું ઉઘી જાતની માત્રાઓ, ગોળીઓ કે ગીરનારના મહાત્મા પાસેથી મળેલી પ્રસાદીની દવાના વખાણુ કરી તેવી દવા ખરીદ કરનાની લાલચ બતાવી પ્રજ્વલવર્ગનાં નાણા કઢાવવાની મારી ઇચ્છા નથી. આ સહેલો, વગર ખર્ચનો અને દરેક માણુસથી બની શકે તેવો ઉપાય છે તે અન્નમાંથી જેવા મિનતી છે.

## ગ્રીષ્મા !

### શિખરિણી.

૧

ખરી ગ્રીષ્મા આવી નગ વિષિન પૃથ્વી તપવતી,  
અમારા સગીની મરણી શીતળ કાન્તિ હલવતી,  
રવિ તહારા ભર્ગો અમ હલવતી મધ્ય ભરજે,  
ધણુ દીની નખી વિકૃત મતિની વ્વધ્ય હરજે.

૨

તપી જતાં પાણી મરવર તડગો નદી મહો,  
ખરા મધ્યાન્હેતો ગરમી વિષુ દેખાય ન કંઈ,  
પરુ પદ્મી વૃક્ષો તપ્તી લાઇ મહાધે પ્રલપતાં,  
મહો ત્યાગી ગ્રાણી બહિર વગડામાં નથી જતાં.

૩

દીવાનાય સ્વામી અમ મતન મધ્યાન્હ કરજે,  
અમારી વૃત્તિઓ સ્વરૂપ મરુ પક્ષી રિચર હજે;

અમો સૌ સ્વસ્થાને શિતળ મન સાયેજ રહીએ,  
પ્રભો અર્પો એવું તવ મધુર સદ્ગાન ગાઇએ.

૪

હીડાળામા હીંચે નગર નરનારી હરખથી,  
અમારાં મસ્તિક્કો નથી ભજન ગાતાં ઉલટથી;  
ખને જેવી વ્હાલી વિષય મૂગ તૃષ્ણા વિષયીને,  
તથા ચાળે વ્હાલી તવ મુખદ ભક્તિ હરિ મહને.

૫

અરણ્યે નાસે છે અહીં તહીં શીકારાં ગરમીથી,  
તથા નાસો મ્હારાં દુઃખદ દિલ દોષો ભજનથી;  
સીંચે પાણી માળી કુંસુમ ભરીયાં શ્રેષ્ઠ તરૂને,  
તદા તેના ભાગ્યે જળ મળી શકે નેષ્ટ વરૂને.

૬

કૃપા વારિ તહારં દરદ હર યત્ને વહવજ,  
અમારા ભેજોતું અપરિપુ પ્રતિ દાની બનજે;  
અમારી નીંદાઓ રિપુજન કરે હામ હરવા,  
અમો ત્યારે ખ્યારે ઉલટ કરીયે યત્ન કરના.

૭

ટપાલી લોકો તો સખત ગરમી માંય ફરતા,  
અમારા માર્ગથી વિહિન મતિ-ના-નાથ કરતા;  
જગત નિંદે આજે અગર હરિ નિંદા નવ કરે,  
છતાં દેળે એવું ગૃહિત પથમાં ના દિલ ડરે.

૮

ફળો આવે શ્રીખે તરૂંવર રૂડાં નાથ ! વિલસે,  
કરો એહે સ્વાયિન ! ગુણુ ફળ બરે હૈડું ચિકસે;  
વસંતા શ્રીખા તું જલદી નિરખીને ખસી ગઇ,  
વિદ્યોક્ષવો સંવિત અગમ ત્રિય રહેના ધટ મહો.

૯

દયાળુ લોકો તો તૃપિત જનને વારિ ધન દે,  
અને માની લોકો ગરીબ જીવને શ્રેષ્ઠ મન દે;  
અમો એ લોકોનાં દરદ દળના યત્ન કરીયે,  
તહા આવી વ્હાલા. મુલ હિમતનું દાન દઇ દે.

૧૦

દુઃખી પ્રાણી દેખી અમ હૃદય-ના દુઃખ ભરીયે,  
વળી હીંધે માર્ગે અતિ અડગ શ્રદ્ધા ન કરીએ;  
તહાં સૂધી આની પ્રતિદિન હમોને સુનર ઘો.  
ખર્ચા પ્રાણી બધુ જગત સહુ એ વ્હાલું ધર ઘો.

પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

વરસોડા.

## શ્રીય માટે એક અનુભવી ડૉક્ટરનો મત.

એબર્ડીનના તન્દરેસ્તી ખાતાના મૈડીકલ ઓફીસર ડૉ. મેક્લુ હે તે શહેરમાં તેણે અઝમાયેશા ક્ષયના જાત જાતના ઉપાયોનો હેવાલ એક યાદીમાં આપી એવા છેવટ ઉપર આવે છે કે, જે જે ઉપાયો કામે લગાડ્યા હતા તેઓમાં સામાન્ય આરોગ્યતાના અથવા સફાઈ સુવ્યવસ્થાના ઉપાયો સર્વે ઉપાયો કરતાં સૌથી એક માલમ પડ્યા હતા, એટલુંજ નહીં, પણ બહુજ વડાઈ સાથે જાહેરાત આપેલી દવાઓ અને રસીઓ સુદાં ઘણાં દાખલાઓમાં કાંઈપણ કાયદાકારક નીવડી નથી તે માટે લંડનનું “એપીલીકેશનીસ્ટ” પણ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“The mortality from tuberculosis in Aberdeen has fallen during last fifty years to more than one third of its former level and Dr. Hay asserts that this decline has not been due to any of the discovered remedies for the disease. He has studied the published results of practically every loudly advertised remedy and has tried the best of them in his tuberculosis wards, and he concludes that none of them, including tuberculin, is of any real value in the vast majority of cases

“He doubts if any specific remedy for tuberculosis will ever be found, and he relies upon, as the best of all treatment, the breathing of pure air, good and plentiful food, a congenial and not too sedentary occupation, temperate habits and freedom from serious worry. He advocates in almost the same words that Dr. Hadwen has been using in these columns and in public lectures and in newspaper articles for many years “Tuberculosis in all its forms will be banished from our midst when every workingman's home is converted into a sanatorium.”

“In proportion as this object has been sought after by public health authorities so has tuberculosis declined all over the Kingdom, and the above testimony from Dr. Hay tends to prove the justice of our persistent agitation against the shameful cruelty, waste and misappropriation of public money that is continually going on ... which permits bacteriologists to perform all manner of stupid experiments on animals that never have achieved and never can achieve any beneficial results”—*The Abolitionist*, Jan'y. 1917.

**સાવાર્થ:-**“હેલાં પચાસ વર્ષમાં આખરડીન શહેરમાં મરણુનું પ્રમાણ ક્ષયના રોગમાં એક ત્રિતિયાંસ કરતાં પણ વધારે ઝાણું થઇ ગયું છે. અને આં બાબતમાં ડોક્ટર હે કહે છે કે આ ઘટાડો ક્ષયના દરદ માટે બોળી કાઢેલા કોઈ પણ દવાથી થયો નથી. તેણે દરેક દવા કે જેને વિષે બહુ બહુ જાહેરાતો આપવામાં આવેલી તેવી બધી દવાઓને અજમાવી જોઈ હતી. ક્ષયથી પીડાતા દરેક દરદીને સારામાં સારી દવાઓ આપી હતી. અને તે ખાતરીથી કહે છે કે ટ્યુબરક્યુલીન નામની દવા તથા બીજી હરકોઈ દવા ધણાખરા કેસોમાં-ખરેખર ઉપ-યોગી નીવડી નથી. તે દાકતર તો ક્ષયને માટે ખાસ દવા મળી આવશે કે કેમ એ બાબ-તમાં શંકાશીલ છે. અને ખુશી હવા લેવાથી, સારો અને ટાવતવાળો ખોરાક ખાવાથી તથા બહુ બેસી રહેવું ન પડે તેવો ધંધો કરવાથી તથા બહુ ચિંતા વગરની અને મિતાહારી રેવોથીજ આ દરદમાં સુધારો થાય છે એવો ભરોસો તેને પડી ગયો છે. ડોક્ટર હેનેન કહે છે તેજ પ્રમાણે તે પણ કહે છે કે “જ્યારે આપણા મનુરવર્ગના લોકોનાં ધરો સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી હવાવાળાં ‘સેનેટેરીયમ’ થશે ત્યારે ક્ષયના દરદનો આપણામાંથી નાશ થશે.”

“આપણા તંદુરસ્તી ખાતાના અમલદારો આ હકીકત જે પ્રમાણમાં ધ્યાનમાં રાખી વર્તન કરે છે તે પ્રમાણમાં ક્ષયનું દરદ ઘટવું જોવામાં આવે છે અને (જતું શોધક દાકતરો) બેક્ટેરીઓ લોજીસ્ટો જે જનવરો ઉપર ઘાતકીપણે જુદા જુદા પ્રયોગો કરે છે અને તેમાં જે વખત તથા પૈસાનો વ્યય કરે છે તે બાબતમાં અમે જે ટીકા કરીએ છીએ તેને ડોક્ટર હે નો ઉપરનો અભિપ્રાય ટેકાડપ છે. એમેલીશનીય જાનેવારી ૧૯૧૭.”

ચેરાગ ચોપાનીયાના માલીક મી. નાક્ષ બીલીમોરીયાના માલીક પ્રસીદ કરેલ “એડમ-પેરીમેન્ટસ બાઇ મેડીકલ મેન” નામની ચોપડી ઉપર વિચાર દર્શાવતાં કહે છે કે “આપણે જાણીએ છીએ તેમ જ્યારે આપણે જંગલી હતા ત્યારે હોંડુઓ વૈદકશાસ્ત્રમાં આગળ વધેલા હતા. અને આજે હજી પણ લાગે છે કે આ બાબતમાં પૂર્વ હજી પણ આપણને કંઈ શીખવી શકે તેવું છે અને પશ્ચિમનું હલકું વૈદકશાસ્ત્ર બતાવી આપે છે કે આપણે નમ્રતાથી પૂર્વનાં વૈદક-શાસ્ત્ર બાબત વિચાર કરવા જોઈએ.

### ક્ષય રોગની રસીની નિષ્ફળતા.

હિન્દમાં કેટલેક ઠેકાણે ક્ષય રોગને મારી હઠાવવાને જુદી જુદી હોસ્પીટલો સ્થાપવામાં આવી છે. ત્યાં ક્યા પ્રકારની ટ્રીટમેન્ટ (treatment) ચાલુ છે તે-વિષે આપણ કંઈ જાણતાં નથી. અહીંના મતવાળાઓ એ બાબતમાં યુરોપના તેમના વડીલોનીજ નકલ કરે છે એમ તો નિસદ્ધ કહી શકાય. યુરોપની હોસ્પીટલોમાં ક્ષય રોગના ઉપાયોમાં રસી પણ કામે લગાડવામાં આવે છે. આ રસી પહેલવહેલાં જર્મનીમાં ડા.૦ કૉક નામના વૈદકશાસ્ત્રીએ શોધી કાંઈકે માન મેળવ્યું હતું, પણ પાછળથી તે રસી નિષ્ફળ થયેલી જણાઈ હતી. ત્યાર પછી જુદે જુદે રૂપે તેની “પુંખખાતી” થતી રહી હતી. આ રસી (Tuberculin) માટે છેલ્લામાં છેલ્લા જે મત ‘જુદ હોસ્પીટલોના મતવાળાઓએ ઉચ્ચાર્યો છે તે વાંચ્યા પછી આપણા હિંદી ડોક્ટરોએ એ વેહેનું છોડી દેશે ?

### THE FAILURE OF TUBERCULIN.

The authorities of the Hull and East Riding Convalescent Home have decided, after eighteen months' careful experiment,

to abandon the use of tuberculin in the treatment of tuberculosis on account of its *uselessness and danger*. Several Northern Press organs have commented on the fact, and expressed agreement with the decision. They have pointed out, as we have been pointing out in our columns for years, (1) that in the hands of Koch tuberculin was a disastrous failure, (2) that it was of necessity resuscitated only in an extremely mild form (one paper attributes its resurrection to the stimulus of Sir Almroth Wright's practice of vaccine therapy); (3) that the few cases in which benefit appeared to be derived from it were those that would equally have benefited by ordinary methods of treatment; (4) that in other cases it has done actual injury to the patients. The remarks of two doctors at the annual meeting of the hospital are so unusually candid and sensible that we have the greatest pleasure in reproducing them from the *Eastern Morning News* of June 23:

"Dr. Daly, in replying to a vote of thanks moved by Mr. J. Woak, J. P., to the hon. Medical staff, said during the year they had given up the use of tuberculin. They were not in a hurry to commence the treatment, but knowing that everything new carried great weight and made a deeper impression on the minds of patients, and with the recommendation of the medical journals they adopted the treatment eighteen months ago. They had come to the conclusion that its use did not increase to any demonstrable degree the efficacy of the sanatorium treatment, and as it was prejudicial in some cases they had discontinued its use. He noticed the same course had been followed at the King Edward Hospital

"Dr. Sproule, local medical officer, expressed his indebtedness to Dr. Daly for his assistance and advice, and endorsed his remarks as to tuberculin treatment. Patients suffering from any disease liked something new, or something that they could see was being done to them. In private and general practice doctors found that the Englishman liked a bottle of medicine, something he could take away with him, even though it might not do him any good. It might be that he would benefit much more by

acting upon good advice, but he liked his full pennyworth—(laughter). They had come to the conclusion that the disadvantages of tuberculin outweighed the advantages, and its use had been abandoned."

The findings of the East Riding Convalescent Home are very similar to those of Royal National Hospital for Consumption at Ventnor, published in the *Lancet* a year ago, after the testing of 300 cases. We wonder how many tubes of this disgusting concoction will, nevertheless, be thrown on the market during the coming year, for use upon unfortunate sufferers by misguided doctors whose faith experience cannot shake, or who have had no experience at all—*The Abolitionist*. Aug. 1916.

### EXIT TUBERCULIN ?

The "Manchester Guardian" (June 24th) comments on the decision of the Hull and East Riding Convalescent Home to abandon after 18 months' careful experiment, the use of tuberculin in the treatment of tuberculosis "because its disadvantages had been found to outweigh its benefits."

We recorded last September the similar judgment passed on tuberculin at the Ventnor Royal Hospital for Consumption where it failed on every one of the four counts in which it was carefully tested on 300 cases. It lengthened treatment, diminished ability to do work, injured nutrition, and left the after-results more unfavourable.

The treatment seems never to have had any other than an *a priori* and laboratory justification, and it is a disquieting fact that it should be still in use *after a quarter of a century of failure*.

We all remember the rush of invalids to Berlin when Koch first announced his ill-starred discovery, and the discredit that followed its failures.

According to the "Manchester Guardian" its adoption in this country (England) received a stimulus by reason of Sir Almroth Wright's investigations and practice of vaccine therapy, which constitutes another and a grave item in the ever-lengthening indictment against vaccine therapy and the activities of Sir Almroth Wright—but that theme is inexhaustible !

The lesson and the warning are plain for all to read who are not blinded by prejudice. If such a complete failure as tuberculin can be successfully pushed for a generation without exposure, ought we not to be more careful how we let Sir Almroth and other "scientists" rush us off our feet with their clamour for forcible imposition of their later nostrums?—*The Vaccination Inquirer*, Aug. 1916.

## ગૌશીતળા.

### ગૌશીતળા સુકાવવા સંબંધી પત્ર.

સાહેબ,—મારા નજીવામાં આવ્યું છે કે કેટલીક સ્કૂલોના પ્રીનસીપલ સાહેબો વિદ્યાર્થીઓને, તેમજ ગૌશીતળાના વડાઓ કારકુનોને ફરીથી ગૌશીતળા સુકાવવાની ફરજ પાડે છે, જો કે આ શહેરનાં કાયદા પ્રમાણે બીજાવાર ગૌશીતળાં મેલાવવાનું ફરજિયાત નથી.

કેટલાં વખતે ગૌશીતળા મેલાવવાનું હકાબહુ ભરેલું નથી, પણ જ્યારે રીતળાનો રોગ ચાલતો હોય તે વખતે તો બહુ ધારતી ભરેલું છે.

ડાક્ટર વીશ્વેશ્વર ગાય, એમ. ડી., એફ. આર. એમ., જે ગૌશીતળાનો સુનદી હીમાયતી ગણાય છે, તે કહે છે:—

"It is now admitted by all competent authorities that vaccination during epidemics of small-pox tends to diffuse rather than arrest the disease and that instead of being practised at such times it should be suspended."

ફરીથી ગૌશીતળા મેલાવવા છતાં રીતળા સાથે સ્પર્શ મલતું નથી એમ ખુદ સરકારી રીપોર્ટમાં નજીવવામાં આવે છે જે નીચલા ઉત્તર ઉપરથી જોઈ શકાશે:—

"Vaccination has no power, apparently, over epidemic small-pox. (Government Blue Book on "Sanitary Measures in India," Vol. xiii, p. 142.)

"Notwithstanding all the precautions taken in Cairo and due regard having been paid to vaccination and revaccination, the disease (small pox) kept on the increase." (Army Medical Report, 1880, p. 190.)

ગૌશીતળા મેલાવવામાં સમાયલાં જોખમ વિશે રોચક કમીશન પોતાના રીપોર્ટમાં અદ્યતન કલમમાં નજીવે છે:—

"It is not open to doubt that there have been cases in which injuries and deaths have resulted from vaccination. It is possible to convey syphilis in the act of vaccination."

ઉપલાં જેવા જેટલા જોઈએ તેટલા ઉતારા કરી શકાય જેમાં ફરી ફરીથી ગૌશીતળા મેલાવવાની નિયંત્રણતા તથા તેમાં સમાયલાં જોખમ કચ્છલ કરવામાં આવ્યા છે. એ સંજોગોમાં ખીચારા વિદ્યાર્થીઓ તથા દારકુન વગેરેને ખીજીયાર ગૌશીતળા મેલાવવાની ફરજ પાડવી એ જીલમ જેવું ગણાય.

શીતળાનો રોગ ગંદકીને પરિણામે થાય છે અને કાન્ટર સર જોન સાધનન, એમ ૦ ડી ૦ એફ ૦ આર ૦ એસ ૦ના બોલોમાં “ સદાચ સુધકાઇ એકલો ઉપાય છે. ”

સેવક,

જે ૦ એસ ૦ મીરજાં.

નીચલો પત્ર સર જ ૦ જી ૦ પારસી બેનીવોલન્ટ ઇન્સ્ટીટ્યુશનના સેક્રેટરી ઉપર મોકલવામાં આવ્યો હતો:—

પારસી બાળકોની લયંકર ખીમારી.

શીતળાની રસી ટેટલે દરજે જવાબદાર છે ?

પારસી પચાયતના મહેરબાન સેક્રેટરી જોમ, સાહેબ,

બેરામજી જીજીભાઈ પારસી ચેરીટેબલ ઇન્સ્ટીટ્યુશનના વિદ્યારથીઓની શારીરિક તપાસનું પરિણામ તા ૦૨-૮-૧૯૧૬ના ‘ ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડીયા ’ માં વાંચતાં મારામ પડે છે કે, સેંકડે આશરે ૯૩ ટકા જેટલાં પારસી બાળકો જીદાં જીદાં દરદોથી પીડાય છે, અને માત્ર આશરે સાત ટકા જેટલાં બાળકો પુગતી તંદુરસ્તી ભોગવે છે.

સદરજી બાબતમાં નીચેની હકીકત તરફ આપનું ધ્યાન ખેંચું છું.

“ Only 7.8 per cent of all the boys examined had a very sound body and enjoyed perfect health ”

1. DR. BULL, Director, Bacteriological Laboratory, Melbourne University.—“ A certain number of people vaccinated are not in the best of health Vaccination might just upset the balance, and render the patient more susceptible to such common diseases as erysipelas, etc ”

2. DR. CASSIDY,—“ I am sure that during the Sydney epidemic I attended 100 patients who were *frightfully ill after vaccination*.

Vaccination affects the heart, it has a weakening tendency.

3. DR. ROSE—“ Those who uphold vaccination assert that there is no risk, or very little risk, from it But any medical man who has had long experience, knows well that *that is absolutely incorrect*.

“ I have seen a great deal of vaccination, especially when I was in Edinburgh, and I saw some *terrible results* therefrom, even when done with the greatest of care



"The injury produced in the Community, quite apart from the deaths, has been immensely greater than the deaths and after-effects from any small pox we have ever had. We all know, as a fact, that in cases it does affect the brain, and brings on meningitis and disorders of that kind"

4. DR. ROBERTSON, Chairman Board of Health, Melbourne—  
"I think that vaccination intensifies any intercurrent ailment that the individual may have"—*Vaccination Inquirer*, London, January, 1916.

5. DR. O. L. M. ABRAMOWSKI, M. D., Mildura, Australia, formerly a Public Vaccinator—"CALF-LYMPH contains very frequently the germs of other diseases, such as Erysipelas, Tuberculosis, Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure Calf-lymph exists only in imagination No Government ever guaranteed calf-lymph free from dangerous disease germs." (*A Mischievous University Dogma*, published by the National Anti-Vaccination League, London)

અંગ્રેજ પ્રભુનો કંકણો અનુભવ.—

શીતળાની રસીથી માણસ જાતને જીવંત-જીવંત દરેક થાય છે, બધાં મરણો તેને પરિણામે થાય છે, તથા શીતળાનું દરદ તે રસીથી અટકતું નથી એવી ખાત્રી થવાથી ઈંગ્લેન્ડની સરકારે ફરજિયાત શીતળાની રસી મુકાવાનો કાયદો રદ કર્યો છે, લાખો અંગ્રેજો પોતાનાં જાળકોને શીતળાની રસી મુકાવતા નથી, તથા ઈંગ્લેન્ડમાં ત્રીશ લાખ જાળકો શીતળાની રસી મુકાવા વિનાના છે.

નોંધવું છે—તપાસ કરનારી કમીટી.

The National Anti-vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S.W., નાં ચોપડી ચોપાનીયાં તથા માસિકનો અભ્યાસ કરવા તથા પારસી જાળકોમાં તેમજ આખી કોમમાં ચાલતી ખીમારીઓ તથા મરણો માટે શીતળાની રસી કેટલે દરેક જગ્યાએ છે તેની તપાસ કરવા માટે આપની પચાસત એક સ્વતંત્ર કમીટી નીમવાની મહેરબાની કરે એવી પ્રાર્થના છે.

આપનો શ્રેય,

લાલશંકર લલમીદાસ.

ચેરાગ ચોપાન્યાંના માલેક મી. ન. ક. ખીવીમોરીયાએ પ્રસિદ્ધ કાગિલી "Experiments Medical Men" નામની ચોપડી ઉપર વિચાર દર્શાવતા "એક્ષીપીમેન્ટ" ના અધિપતિ છેવટે જણાવે છે કે—

“.....As we all know, the Hindus had an advanced system of medicine when we were savages, and we have little doubt that the East has still some useful contributions to offer. At any rate, the low ebb of medical lore in the West should make our minds humble and open enough to consider them.”

## “વીરપાવર” અથવા દ્રઢ સંકલ્પબળ.

( લેખક તંત્રી )

દ્રઢ સંકલ્પથી ધારેલું કાર્ય સિદ્ધ થાય છે. સંકલ્પની અસર, અથવા તેનું આકર્ષણ મનુષ્ય જાત ઉપર થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પશુ પક્ષિઓ ઉપર પણ થાય છે. આ સંબંધે મેં શ્રી બાળા સ્તવન અને દેવી અદ્વૈત ચમત્કારના પુસ્તકમાં પણ લખેલું છે.

મિતિ માગશર સુદ ૧૪ સંવત ૧૯૬૦ તા. ૩-માહે ડીસેમ્બર સને ૧૯૦૩ ના રોજ ક્યોલ મુકામે મારા મિત્ર ડૉક્ટર સૈયદ આદમને ત્યાં ક્યોલ રિસ્પેન્સરીના કંપાર્ટમેન્ટ હીમન-લાલ ભાઈશંકર ઉપર મારા મિત્ર મુનસી ચીં ખુરશેદ હુસેનને પ્રાણવિનિયમનો પ્રયોગ કરી તેને બેભાન સ્થિતિમાં લાવેલા તે પછી તેના ઉપર “ક્રેલેપ્સી”નો પ્રયોગ કરી બતાવ્યો અને વિશ્વદ્રષ્ટિના પણ સવાશે પુછ્યા હતા તેના જવાબ ખરા પડ્યા હતા. તેના હાથની ચામડી ઝાલી જાડો અણીવાળો કોથળા સાંધવાનો સોયો ખોસી આરપાર કાઢ્યો હતો છતાં તેને ઇજા થયાનાં કંઈપણ ચિન્હ જણાયાં ન હતાં. અને હું ક્યોલથી બપોરના અડી વાગતાંની ટૂંનમાં નડીયાદ આવવા નિકળ્યો હતો. ક્યોલ રોશનથી હું જે ડયામાં બેઠો હતો તેજ ડયાના બીજા ખાનામાં એક પાર્ટીસ ચાળીસ વર્ષની વયનો માણસ ઘાઠ નિદ્રામાં, સુતેલો હતો અને તેની પિઠનો ભાગ મારા તરફ હતો. પિઠ ઉપર દ્રષ્ટિ રાખવાથી તેના ઉપર દ્રઢ સંકલ્પની અસર થાય છે કે નહિ તે તે જાગી ઉઠે છે કે કેમ તે જોવા મેં તેના ઉપર વેધક દ્રષ્ટિ રાખી. લગભગ દસ મિનિટમાં તે જાગી ઊઠ્યો હતો. તે પછી મેં તેજ કં યામાં ધાવતાં અને ઉઘતાં એવાં ત્રણ બાળકો ઉપર પણ આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને તેની અસર વધારેમાં વધારે પંદર મિનિટ જણાઈ હતી જેની સંપૂર્ણ નોંધ તો તે તારીખની નોંધ પોથીમાં છે.

તા. ૪ માહે ડીસેમ્બર સને ૧૯૦૩ના રોજ હું બપોર પછી ધોતીયાં ધોવા માટે ન-ડીયાદમાં કંડ તળાવ ઉપર ગયો હતો. ધોતીયાં ધોઈ રહ્યા પછી મને વિચાર આવ્યો કે આ પ્રયોગની અસર કુતરા ઉપર થાય છે કે નહિ તે જોઈએ. ધોતીયાંની ગડી કરી આરા ઉપર તાકામાં મૂકી આરા ઉપર ઉચે એક કુતરો મારા તરફ પુઠું કરી ઉભેલો તેના તરફ સંકલ્પ સાથે દ્રષ્ટિ ફેંકતાં દસ મિનિટ તેણે મારા તરફ ફરી જોયું હતું. તે પછી તેનાથી થોડે દુર મારા તરફ પુઠું હતી તેવા કુતરા ઉપર દ્રષ્ટિ ફેંકતાં પંદર મિનિટ સુધી કંઈપણ અમર જાણાઈ નહોતી. અને તે કુતરો સીધો જ આવ્યા લાગ્યો તેથી હું જરા નારાજ થયો પરંતુ લગભગ એક જ મિનિટમાં તે પાછો વળી હું હતો ત્યાં આવ્યો હતો. તેને લગભગ દસ વર્ષ ઉપરાન્તની મુદત યદ્ય ગયા છતાં આજ રોજના એટલે તા. ૨૬ મે સન ૧૯૧૪ ના રોજના

બનાવે આ બાબત ઉપર માફ ધ્યાન ખેંચાયું છે. તા. ૨૨ મી માહે મેં સને ૧૯૧૪ ના રોજ હું અમદાવાદ ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ પાસે નવજીવનાલયમાં ગયો હતો. ત્યાં સંધવાના હોલમાં અને નવજીવનાલયમાં ઉદ્દેશ જ્ઞાપક વધેલા જણાયા હતા. ઉદ્દેશના ત્રાસ અને તુકશાનના લીધે નવજીવનાલયથી ચાર પાંચ ખેતરવા દુર આવેલા એક બાવાના મંદિરમાંથી ખીલાડીના બચ્ચાને લાવી રાખ્યું હતું. આ બચ્ચું બધા સાથે હળાં ગયું હતું અને અત્યંત લાડ કરતું હતું પરંતુ નવજીવનાલયમાંથી કુટુંબનાં બધાં માણસો નડીયાદ આવ્યાથી ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ એકલા હોવાથી તેની સંભાળ રહી શકે નહિ તેથી બચ્ચાને ફરી બાવાને ત્યાં જઈ મુકી આવ્યા હતા તેથી અમદાવાદ ગયા પછી એ બચ્ચાને પાછું નવજીવનાલયમાં લાવવા માટે મેં મહાદેવપ્રસાદને કહ્યું હતું પરંતુ તેમને કુરસદ ન મળવાથી અને મંદિર મેં જોયેલું નહોતું તેથી બાવા સાથે પરિચય ન હોવાથી એ બચ્ચાને લાવવાતું પણ મારાથી બની શકે તેમ નહોતું. બચ્ચાને આજે લવાય તો સાફ એવો વિચાર તા. ૨૬ મેં સન ૧૯૧૪ ના રોજ વધારે દ્રઢ થયો હતો ઠારણ મારે ખીજે દિવસે નડીયાદ જવાતું હતું. બપોરના વખતે તાપ સપ્ત પડતો હતો તેથી બગલાથી મંદિર જવાય તેમ નહોતું તેમ મહાદેવપ્રસાદે આજ જવાતું બની શકશે એમ લાગતું નથી એમ કહ્યું એટલામાં બપોરના લગભગ બે વાગના એક ખીલાડીતુ બચ્ચું મેડા ઉપર ચડી આવ્યું. મેડે મહાદેવપ્રસાદે તેને ઓળખ્યું નહિ. તે મેડે ખીજા હોલમાં ગયું મેં કહ્યું કે આજ બચ્ચું રહે તો પાળીએ. મેં તેના નજીકમાં પુરી ખાવાને મુદ્રી પણ તેણે ખાધી નહિ. મને વિચાર આવ્યો કે તેને હાથ લગાવી જોઈએ પરંતુ એમ લાગ્યું કે વખતે તોર ભરે કે બચકું ભરે. તોપણ ફરી થોડી વારે ઝાલતાં તેણે ઉપટ લાડ કરવા માંડ્યાં પછી થોડીવારે મહાદેવપ્રસાદે તેને ઓળખ્યું. તે મેડામાં રોજની સુવા ખેસવાની જગાએ જઈ ફરેક બાગમાં ફરી આવ્યું, અને રાત્રે પણ કુદાકુદ ને લાડ કરવા લાગ્યું અને બાવાને ત્યાં ન જતાં બંગલેજ રહ્યું. ખીજે દિવસે સવારે હું નડીયાદ આવતો હતો તે વખતે પણ મને લાડ કરવા લાગ્યું. લગભગ દોઢ માસથી છુટું પડેલું બચ્ચું બંગલાથી દુર આવેલા મંદિરથી ખરા બપોરના વખતે કુતરાં રસ્તામાં ફરતાં છતાં વીલપાવરના આકર્ષણથી કેવી રીતે આવ્યું તે જોઈ મને તથા મહાદેવપ્રસાદને અતિશય આશ્ચર્ય લાગ્યું હતું કારણ કે મનુષ્ય જાત ઉપર સંકેત જાતની અસર તો યામ હેજ છતાં ખીલાડી જેવા પ્રાણી ઉપર પણ આવી અસર તેનાથી આપણે દુર હોઈએ તો પણ થાય છે. આવા ઘણા બનાવો બને છે. પરંતુ આપણે તે તરફ ધ્યાન આપતા નથી. જે તેવા બનાવોની નોંધ રાખવામાં આવતી હોય તો તે વધારે ઉપયોગી થઈ પડે.

## તમાકુ-ખીડીથી થતું તુકશાન.

(લેખક ઉમર માનજી ચૌહાણ, સુ. ગોંડલ.)

પ્રિયબંધુઓ! ખીડી તમાકુથી ભાજેજ કોઈ અજાણ્યું હશે. તે મહાન એરી તમાકુના વ્યસનથી આખો દેશ પાપમાલ થતો જાય છે તેમ કહીએ તો કંઈ અતિશયોક્તિ બરેલું ન ગણાય. બંધુઓ! તે તમાકુના સંબંધમાં અનેક પુસ્તકો વિદ્વાનનેતાઓએ લખી પ્રજાની નંદુ માટે બહાર પાડેલાં છે પરંતુ આપણે જુવાન વર્ગે તે તરફ ક્યાં ધ્યાન આપે તેમ

છે. બધુઓ! મારી અદ્યપમિતિ અનુસાર તમાકુના શુણ્ણ દોષનું વર્ણન વૈદ્યવીધાના ગ્રાતાઓના અભિપ્રાય સાથનું આ નીચે આપેલું ખાસ ધ્યાન દઇ વાંચી તમારા મિત્રોને વંચાવી તેના છદ્દમાંથી છોડાવવા બનતું કરશો. હવે હું મૂળ વિષય આવીશ.

આપણામાં ઘણા લોકો તમાકુ ખાય છે, પીએ છે અને સુંઘે છે અને તેમ કરવાથી કર્શો ક્ષયદો નથી. છતાં તમાકુનો હોમાયતીયો કહે છે કે તે ઉપયોગી એવું કહે છે, જેમકે તે કીડા તથા જંતુઓને મારે છે તેથી તેની ભુક્રી જનાવરોના કીડાવાળા ઘરામાં દાખે છે, તેનાં પાન શિલારસ ચોપડી અંકુશદ્વિ ઉપર ખાંધે છે વગેરે. પરંતુ તેનો દરરોજ પીના તરીકે અગર તો સુંઘવા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી કર્શો ક્ષયદો હોય તેમ માની શકાતું નથી. તે તો માત્ર દેખાદેખી અને શોખને લીધે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. તમાકુ એ એક પ્રકારનું ઝેર છે, તેના વ્યસની નહિ હોય તે જો તેનો ઉપયોગ કરે છે તો તુર્તજ તેને ફેર આવે છે, જીવ ડોલે છે, ને ઉલટી પણ થાય છે, જે વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવી હશે તો નાડી મંદ પડી જઈ શરીરમાં ત્રાડ થાય છે, અશક્તિ માલુમ પડે છે, અને રક્તાશયની ક્રિયા કોઈ વખત બંધ પડતાં મરણ થાય છે.

એક ડોક્ટર કહે છે કે બીડી અને તમાકુ કાળજને બાળનારી, હાથ પગને ગાળનારી, ચહેરાને શીકો કરનારી, પ્રકૃતિમાં તમાગુણ વધારનારી, દ્રષ્ટિને મંદ કરનારી, શક્તિમાં ઘટાડો કરનારી, અને વીર્યને અશુદ્ધ કરનારી અને સર્વ રીતે નુકશાન કરનારી છે.

કેટલાક લોકોનું એવું કહેવું હોય છે કે બીડી અને તમાકુ પીવાથી પરદેશનું પાણી લાગતું નથી અને ત્રકટુના ફેરફારની અસર થતી નથી પરંતુ ડૉ. એન. ગોડરબન લખે છે કે “મારી પાસેના ક્ષયના બાર દરદીઓ પૈકીના સાત જણો તમાકુના ઉપયોગથી જ તે બચકર દરદના પંખમાં સપડાએલા હતા.”

અને ડૉ. નેલ્ટેલર લખે છે કે હમારી પાસેનાં આખનાં દશ દરદીઓમાંથી સાત દરદીઓએ નાપાક બીડી અને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથીજ પોતાની અસુખ્ય આંખોનું તેજ શુભાવી દીધું છે, તેમજ આધળા થયા છે, ને કેટલાકની જીભ પણ સડી ગયેલી છે.”

તમાકુનો ઉપયોગ લાંબી મુદત કરનારનું શરીર લાકડા જેવું સુકાય છે, અજીર્ણ, માથાનો દુખાવો, શરીરનું ધુન્નવું, આંચકી અને જ્ઞાનતંત્રની જાળના ઘણાં દરદો પ્રકટ થાય છે, તેથી ચક્રી પણ ચઈ આવે છે, ચહેરાની રતાશ ઉડી જઈ શીકાસ પ્રસરે છે તથા પક્ષાઘાત, લકનો, અને નપુસકપણું પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

વૈદ્ય મત પણ એવો છે કે વીર્યસ્રાવ-પેસાળ, આંખ, છાતી, મગજ અને હૃદયના દરદીઓએ તો ભૂલે ચુકે પણ બીડી પીવી નહિ. બીડી પીવાથી ચોડીવાર મન ઉત્તેજિત થાય છે, પણ પાછળથી તે ધણું નિસ્તેજ અને ઢીલું થઈ જાય છે. બીડી પીવાથી જે શરીરમાં જાગૃતિ પેદા થાય છે તે કરતાં પણ તેની શુભ ઝેરી અસર શરીરના ઉત્તમ તત્ત્વને તથા ઉત્તમ શુભોને વિકારી બનાવે છે, કારણ કે તેમાં નિકૈટીન નામનો ઝેરી પદાર્થ મુખ્ય છે, અને તે એક સક્ત વિષ છે.

આપણામાં આજકાલ બીડી પીવાની ટેવ એટલી બધી વધી ગઈ છે કે ૭ થી ૮ વર્ષનાં નાનાં બાળકો પણ બીડી પીનાં શીખે છે; છતાં પણ મા બાપ તે બાળક અટકાવવો ધ્યાન આપતાં નથી; પરંતુ કેટલાએક તરફથી ઉત્તેજન મળે છે. મિત્ર કારણે વ્યસનને વશ થવું એ અસહ્ય અને નુકશાન ભર્યું છે. પ્રથમ તો કેટલાક દેખાદેખીથી આવા છદ્દમાં ફરી

પડે છે, અને કેટલાક યુવકો શોખના માર્યા ફિસાઈ જાય છે. તેમજ કેટલાક વ્યસની લોકો બીજાને પોતાના જેવા બતાવવા વારસે બીડીના કાયદા બતાવે છે તેથી તેઓ લોભાઈ જાય છે, પરંતુ લાંબી મુદતે બ્યારે ખાંસી આથાનો દુખાવો ઇત્યાદી દરદો થાય છે ત્યારે તેઓ ધણાજ પરતાય છે.

તમાકુ અને બીડીનો ઉપયોગ કરનારથી માણસોને કંટાળો ઉપજે એ દેખીતું જ છે. કહેવત છે કે:—

“ ખાય તેનો ખુણો, ખીએ તેવું ઘર,  
મુઠે તેનાં લુગડાં, એ ત્રણે બરાબર ”

તમાકુ ખાનાર તમાકુનો ખુકડો ભરી આમતેમ આડી પીચકારીઓ મારી ઘરની જમીન તથા લીતો અને ખુણા બગાડી મુકે છે. તમાકુ પીનાર ચલમ અગર ધતુરી ( એ પણ ચલમની જાત છે ) માહેની રાખ અને બીડીઓનાં ખોખા અને દીવામળીઓ પોતાના ઘરમાં જ્યાં ત્યાં ફેંકી સુગામણું કરી મુકે છે. તથા તમાકુ સુંઘનાર નાકમાં ચપટી મુકી બજાર (તમાકુ) આડી અવળી પોતાના અને અડખે પડખેનાં માણસોનાં લુગડાં ભરી મુકે છે અને કંટાળો આપે છે. તેમજ બીડી અને ચલમ પીનારાઓને લીધે વખતો વખત મોટાં મોટાં મકાનો અને ખડતી ગંજીઓ બળી ગયાના દાખલા બન્યા છે. પ્રિય વાંચક! આના ઉપયોગથી કેટલું નુકસાન છે તે દેખીતું જ છે. કેટલાક લોકો એમ કહે છે કે “ બીડી અને તમાકુનો ઉપયોગ ધણા ડોક્ટરો કરે છે તેમજ ધણાજ નામાંકીત ને વિદ્વાન માણસો પણ કરે છે તેમજ દુનીયાંખાના ધણા માણસો તેનો ઉપયોગ કરે છે છતાં તે કારણથી, મરણ પામતા કેમ જોવામાં નથી આવતા ? ”

પરંતુ ડૉ. કેશોક, એમ. ડી. કહે છે કે “ મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે તમાકુ વાપરનારાઓમાંના ધણા તમાકુના ઝેરથીજ મરણ પામે છે. ” ફરી પણ ડૉ. કેશોક છાતી ટોડીને કહે છે કે “ જલદ અમરથી ટે ધીમી અસરથી પણ આખરે તમાકુ ચરીરમાં ઝેહરનું કામ કરે છે; પછી ગમે તો તે ઝેહરી અમર ધણાં વરસે થાય. એક માણસ તમાકુના વ્યસનથી પાંચ દસ વરસ પહેલો મરણ પામે ત્યારે એમજ સમજવું કે તે તમાકુના ઝેહરથી મરણ પામ્યો. ”

તમાકુના ઝેહર વિષે ઇંગ્લાંડનો પ્રખ્યાત ડૉ. રીચર્ડસન કહે છે કે તમાકુ લોહીને વધારે પાતળું બનાવે છે અને લોહીનાં રાતાં રજકણોમાં વિકાર કરીને તેનો રંગ બદલાવે છે, હોબરીને નમળી કરે છે, બળકો પેદા કરે છે, અને ઉલટી પણ વધારે જોગથી થાય છે. ”

લેખ વધારે લંબો થવાથી યોગ્ય અભિપ્રાય ટાંકી દું મારા લેખને છેવટના જે સપ્તા સખી બંધ કરીશ. બધુઓ ! બીડી તમાકુથી કેટલું નુકસાન છે તે ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે. પ્રિય વાંચક! તમે પોતે જો તેના ફદામાં ફસેલા હો તો તત્કાળ તેનો ત્યાગ કરો અને તમારા કુટુંબમાં પણ તેનો અટકાવ કરવા સુકશો નહિ. કેટલાક ગજકર્તાઓ તરફથી નાની વયના છોકરાઓને માટે બીડી તમાકુ નહિ પીવા દેવાના કાયદાઓ થયા છે, તેવા કાયદાઓ દરેક રાજકર્તા પોતાના રાજ્યમાં દાખલ કરી ઉચ્ચતી પ્રજાને તેના વ્યસનથી દુર કરશે એવી મારી ખાસ તેઓ થી ને વિનંતી છે અને દરેક સુષ્ટ દેશ હિતચક્રને પ્રાર્થના કરે છે કે તમાકુ બીડી, ચાહ, કોફી ઇત્યાદિના વ્યસનોથી દુર રહેવા અને બીજા દેશ બધુઓને દુર રાખવા પ્રયત્ન કરજો. મારા આ લેખમાં જે કંઈ દોષ માણમ પડે તે તરફ નહિ જોતાં મુખ્ય ઉદ્દેશને ધ્યાનમાં રાખી સુકશો નહિ.

તમાકુના ઉપાસકો અને અન્ય જીવાસુઓને તમાકુના સગંધગતિ વધારે જાણવાની જીજ્ઞાસા થાય તેઓએ ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદકૃત “ તમાકુનું દુર્વ્યસન ” નામક પુસ્તક વાચવા હું ખાસ બલામણુ કરું છું તેની કીમત પણ ઘણીજ થોડી છે અને તે આ માસિકની બહેર ખર્ચના પૃષ્ઠ જોવાથી માહુમ પડશે.

## ઉપયોગી ઉપચારા.

( લખનાર—કમર માનજી ચૌહાણ—ગોહલ. )

**અચ્ચિ.—Indigestion.** શેકેલી હીંગ તો. ૦ા, ચિત્રકમું ૧ તો. સીધાછુણુ ૦ા તો. અજમોદ ૧ તો. સાજીખાર ૦ા તો. મીઠું ૧ તો. સુંક ૧ તો. પીપર ૧ તો. મરી ૧ તો. ચવક ૧ તો. સર્વેતું ખારીક ચૂર્ણ કરી પ્રથમ લીંબુના રસની ભાવના દેવી પછી દાહમના રસની ભાવના દઈ સુકવવું. માત્રા બે આની બારથી પાવલીભાર લેવાથી સારી છુખ લાગે છે અને અજીર્ણ મટે (અનુભવેલ) (૨) તજ, તમાલપત્ર, એલચી, સુંક, મરી, પીપર, સીધા-છુણુ, સાદું, મીઠું, સર્વે સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ૦ા તોલા બારતું સેવન કરવાથી સારી છુખ લાગે છે.

**વીર્યસ્રાવ.—**એખરો ૨ા તો, એલચી દાણા ૨ા તોલો, ધોળાં મરીના દશ-દાણા, એ સર્વેતું ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી રોજ ૦ા તોલો ચૂર્ણ પાકા કેળાંમાં ભરીને રાતે અપાસી ઉપર રાખી સવારે તે કેળું છાલ કાઢી નાંખી ખાઈ જવું. થોડા દિવસ સેવન કરવાથી ધાતુ સ્થાનની ગરમી નષ્ટ ધાતુ પુષ્ટ થાય છે અને થતો પાત અટકે છે.

**અંડવૃદ્ધિ.—વધરાવળ.—**તમાકુના પાન ઉપર ચિલારસ લગાવી જરા ગરમ કરી બાષ્પું ને ઉપર જરા ગરમ પાણીની ખાટલીનો શેક કરવો.—ને દરરોજ ધીમાં તોલેલ હીમજ ૨ ન-ગને રોજ ગુદર બે આનીબાર લેવાથી દુક મુદતમા વધરાવળ મટે છે ગોળી નાની થયા બાદ પણ અંદર કચ્છો પહેરી રાખવો લગભગ ૧ માસ—( અનુભવેલ ).

**મળાવરોધ.—Constipation** હરે છાલ ૨ા તોલા, મીઠીઆવળ ૫ તોલા, મરી ૧ તોલો, સંચળ ૦ા તો. સર્વેતું ખારીક ચૂર્ણ કરવું. રાત્રે સુતી વખતે ૦ા તોલો ચૂર્ણ જરા ગરમ પાણી સાથે ઉતારી જવું જેથી દસ્ત સાદુ આવશે શરીરમાંથી ગરમીના રોગને નાશુક કરશે. જેને ગરમીના રોગ થયો હોય તેને ખાસ આ ચૂર્ણ સેવન કરવા યોગ્ય છે.

**અતિસાર.—**કાક ૮ તોલા, માકર ૬ તોલા, દાહમ છાલ ૩ તોલા, ધાવણીના કુવ ૩ તોલા, અજમોદ ૩ તોલા, પીપર ૩ તોલા, મરી, છૂંક ધાણા, પીપરી મૂળ, વાજા, સીધવ, અજમા, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેમર, ચિત્રક, સુક દરેક અઠેક તોલા ભાર લઈ બધાતું વજાગાળ ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૪ થી ૮ વાલ લેવાથી અતિસાર સમયણી મટે.

**બરોળનું વધવું.—Enlargement of the spleen—**ગોસલ ૧ તોલો, સુરોખાર ૧ તોલો, નવસાર ૧ તો, શુદ્ધ એલીઓ ૧ તોલો, હીરાકસી ૧ તોલો, કવચો કરીયાતાની પાંદડી ૨ તોલા સર્વેતું ચૂર્ણ કરી કુંખારના રસમાં ચોપીસ દલાક નાના બેર

જેવડી ગોળાઓ વાળતી દરરોજ શક્તિના પ્રમાણમાં ૧ ગોળી જમ્યા બાદ બીજોરના રસ સાથે લેવી. અગર વસીયાળીના પાંચ્છી સાથે લેવી. ઉપરની ગોળી લાંબી મુદત સેવન કરવાથી કાયદો ધણેજ આરો થાય છે. (અનુભવેલ)

મંદાગ્નિ.—અર્થ. Dyspepsia—હરડે બા તોલા, સીધાલુણ, ૦૫ તો, અન્નમોદ ૧ તોલો, અન્નમો ૧૫ તોલો, પીપર ૨ તોલા, સુંક ૨૫ તોલા, સત્યજ ૧ તોલો, સર્વેતુ વસ્ત્રાગળ ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલા દર ટકે લેવાથી સારી ભુખ લાગે બાકો સાફ આવે અર્થ થાય.

પ્રમેહ.—૧ ચણકમાળ ૨ તોલા, ચોનાગેર, સુરોખાર, ફરી મસ્તકી, જેડીગધ, એલગી, આંબોદળેદર, ગોખર, એ બધાં એકેક તોલા બાર લઈ બધાંતું ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૦૧ થી ૦૫ તોલા દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવાથી પ્રમેહ, પ્રદર, મૂત્રાવરોધ, મટે છે. (૨) ગોખર ૨ તોલા, સાકર ૨ તોલા, એખરો, જેડીગધ, આસોદ, ઘોળી મુસળી, સાલગે મીઠી દેવાનારી, એલગી, તમ, જાવની. દરેક એકેક તોલા બાર લેવાં અને સર્વેતુ ચૂર્ણ કરવું માત્રા ૦૧ થી ૦૫ તોલાનાર લેવું જેથી નજબાઈ, પ્રમેહ, પ્રદર, મટે.

દાદર—ગાજકરણુ દદુ-ટંકણુખાર, ઇસેસ, કાયો, ગધક, કુવાડીમાનાં બી, મોરચુચુ, એ બધાં સંભાગ લેવાં અને કપુર અર્ધો ભાગ, એ બધાંને લીંધુના રસમાં ખરલ કરી નાની નાની ટીકડીઓ બનાવવી તે ટીકડીઓ પાણીમાં ઘસી લગાવવાથી દાદર ખસ ખરજવું મટે.

ખાંસી.—જવણ, વાવડીંગ, ચિત્રકમળ, તમાલપત્ર, ચંદન, સુંક, લવંગ, એલગી, કપુર, હરડે, આમળા, મરી, પીપર, વસંતોચન, અને તમ એ દરેક એકેક તોલો તથા બાંગ ૭ તોલા એ સર્વેના સમાન સાકર લઈ મર્વેતું બારીક ચૂર્ણ કરવું. માત્રા ૦૧ તોલો લેવાથી ખાંસી-દમ-તે મટાડે છે અને રાત્રે ઉંચ આવે છે.

શીળસ.—Urticaria—કડું, દેવદાર, ૨ તોલા, નાગરમેથ ૨ તોલા, અતિવિષ ૧ તોલો, ગરમાળાનો ગોળ ૩ તોલા, મર્ચે એકલ કરી ૩ પડીકાં કરવા દરેક પડીકા મવાશેર પાણીમાં ઉકાળવું. ઉકાળતાં ૦૫ પા શેર પાણી રહે ત્યારે ઉતારી વજ્રથી ગાળી લેવું—પછી દિવસમાં ત્રણ વખત પાતુ-આ મુજબ ત્રણ દિવસ ત્રણ પડીકા પીવી જેથી શીળસ મટે. (૨) ઇન્દ્રામણનાં મૂળ ૦૫ તોલો કાળાં મરી ૦૧ તોલો સવાર મોજ આવી જવાથી શીળમ મટે—

દાદર.—ગળમાળાની શીંગા નંગ ૨૦ લોખાન પાંચ તોલા, નાળાએરની કાયલીઓ ૪ શેર, નવસાર ૫ તોલા, ગરમાળાની શીંગા તથા કાયલીઓનો અધકચરો ભુકો કરી નાખવો. તથા નવસાર અને કપુરનો પણ તેવોજ ભુકો કરી હાંદલામાં બધાંને ભરવા. તે હાંદલામાં આવે તેવું નાનું છાલીય અંદર મુકવું. પછી હાંદલા ઉપર અંધર રહે તેવી લોટી મુકવી. તેને પુણ કપડામાંથી કરી લેવી અને તેમાં લોટીમાં પાણી ભરવું પાણી નાખવું પછી ચુલે ચડાવવું થીમી આંચ આપવી જેથી અંદરના પાત્રમાં ગરમાળાનો અંકે ભરાઈ રહેશે. તે અંકે દાદરને લગાવવાથી દાદર અવસ્ય મટે. (અનુભવેલ)

કમળો.—અરુમાનો રસ ૧ તોલો, સાકર ૦૫ તોલો, મધ ૧ તોલો, બધાં મેળવી પીવાથી કમળો મટે. ઉપર મુજબ બનાવી દિવસમાં એ વખત સવાર સાંજ પીવું.

દમ-ઉધરસ—અરુસાનો રસ ૧ તોલો, ત્રિફળા (હરે, ખડેડાં આમળાં) ૧ તોલો, ગાયતૃ માખણ સર્પને એકત્ર કરી ૧૦ તોલો દિવસમાં બે વખત લેવું.

અજીર્ણ-અશ્વિ—અકલકરો, સીધાહુણુ, ચિત્રા, આવળકંદી, મરી, પીપર, હરિતકી, અજમો, એ બધાં એક એક ૧ ભાગ અને સુંક ૨ ભાગ સર્વેનું વસ્ત્રાગાળ ચૂર્ણ કરી-ખીજોરાના રસની ભાવના આપી, ગોળાઓ કરવી. અગર ચૂર્ણના રૂપમાં રાખવું. શક્તિ અનુસાર સેવન કરવાથી અજીર્ણ, અશ્વિ, સળેખમ, ઉધરસ, ઇત્યાદિને મટાડે (અકલકરાદિ અથવા અમૃતપ્રભા ચૂર્ણ કહેવાય છે.)

વીંછી વિષ—ઝંઝોરાના પાનનો રસ લગાવવાથી વીંછીનું વિષ નાશુદ થાય—અથવા ઝંઝોરા (અંધારો)ના મૂળને પાણીમાં ઘસી કંપ ઉપર લગાવવું.

સુંઢમાર—ચોટ Contusion—આવળના પાન, હળદર, સીધાહુણુ, રેવંચીનો શીરો, એ બધાંને એકઠાં કરી ચૂર્ણ કરી થોડા પાણીમાં ખદખદાવી સુંઢ મારના સેવન ઉપર લગાવવું (આ ઉપચારનો મામડાંઓમાં તેમજ શહેરમાં મજૂર વર્ગના લોકો ખડુ ઉપયોગ કરે છે.) ઉપરનો લેપ અથેલ દવા “લીનીમેન્ટ આઇથોડી” કરતા વધારે ફાયદાવાળો છે. (અનુભવી)

અતિસાર—ઇન્જવના ઝાડના મૂળનો રસ તોલા ૨૦ લઇ ઉકાળવો, જરા ઘટો થાય ત્યારે સુંક, મરી, પીપર, નયદળ, માયાદળ, જવંચી, લવીંગ, વાવડીંગ, મરડાશીંગી, નાના સુંક ખીલાં, ખડેડાં છાલ, નાગકેસર પ્રત્યેક એકેક તોલા ભાર લઇ ચૂર્ણ કરી ઇન્જવના રસમાં નાખી બધાનું મિશ્રણ કરવું. પછી ચણા પ્રમાણે ગોળાઓ કરવી ૧ ગોળા ઘાટી જાગમાં દેવાથી અતિસાર અને સંગ્રહણી મટે. પાંડુરોગ વાળાને ગોમુત્રમાં ઘસી પાવી જેથી પાંડુ રોગ મટે.

પેસાખ બધ—૧ કરડ (લાંખડી)નાં બી ૧ તોલો, સાકર ૧ તોલો, અનેને એકત્ર કરી ચાર ભાગ ઈંચા તેમાંથી બે ભાગ પાણી સાથે એકી વખતે લેવા. જેથી પેસાખ છુટશે કદાચ ન છુટે તો ખીજો ભાગ આપવો (અનુભવી) ૨-કેળું પાણી ૫ તોલા, લઇ તેમાં સહેજ ગરમ કરેલું ઘી ૨ તોલા, મેળવી પાવાથી પેસાખ છુટે.

પ્રમેહ—૧ પ્રદર-ગળોનો અગ રસ ૨ તોલા, હળદરનું ચૂર્ણ ૦૧ તોલો, ગેર જે આની ભાર, મધ ૨ તોલા, બધાંને એકત્ર કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું જેથી પ્રમેહ, પ્રદર મટે. (૨) ખાખરાનાં ફુલ તોલા ૨૦ રાત્રે ૫ તોલા પાણીમાં ભીંજવી રાખી સવારે તે પાણી ગાળી લઇ તેમાં સુરોખાર ૦૧ તોલો સાકર ૩ તોલા નાખી પાવાથી પ્રમેહ-પ્રદર મટે.

ઉનવા—પેસાખ બળવો—હુંણીની ભાજનો ૨૫ તોલા ૫, માં માકર તોલા ૨, મેળવી પાવાથી ઉનવા મટે. ત્રણ દિવસ સુધી પીવાની જરૂર રહે છે.

## મણવા નેગ.

સાધુની સંખ્યા—હિંદુસ્થાનમાં ૫૦ લાખ સાધુઓ છે, ને તેમના દરરોજનો બે આના લેખે એકંદરે રોજનો ખર્ચ સવા લાખ અને વર્ષનો ૨૨-૨૩ કરોડ રૂપિયા થાય છે.



મરણ—દરેક મિનિટે દુનિયામાં ૬૭ મરણ ને ૭૦ જન્મ થાય છે.

અમેરિકાનું ધન—આપણે હિંદુસ્તાન દેશ પહેલાં સોના રૂપાથી જાનણી રહેલો હતો. પરંતુ આજે કેટલાક લોકોને પેટ ભરીને ખાવાનું પણ મળતું નથી એટલી બધી ગરીબાઈ છે. હિંદુસ્તાનના ધનવાનોના ધરમાં ૮૨૫ કરોડ રૂપિયા પર્યટ પ્રગણે નિશ્ચય પડ્યા છે. એ રૂપિયાનો ઉપયોગ દેશના દુબર દલોગ ખીલવવાને કે ગરીબોના ભવાને માટે થતો નથી પણ પોતાનાજ જીવની તૃપ્તિ માટે ધનવાનો સંધરી રાખે છે.

હિંદુસ્તાનમાં તો ફક્ત ૮૨૫ જ કરોડ રૂપિયા છે. પરંતુ અમેરિકાના કુનેટક્ટસ્ટેટ્સના કેટલાક ધનવાનોનું ધન ભેદે આપણે ચકિત થઈ જઈએ છીએ. અમારા વાચકોની જાણ સારૂ તે આકાશ નીચે આપીએ છીએ.

નં.	નામ.	રૂપિયા.	નં.	નામ.	રૂપિયા.
૧	જેન. ડી. રૅકફેલ્ડર.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦	૧૨	જે. ડી. આર્ચિબોલ્ડ	૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦
૨	એડ્વ. કાર્નેગી.	૯૩૭૫૦૦૦૦૦૦	૧૩	અલ્બર્ટ વેગનિશ.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦
૩	ડગ્લસ. ડગ્લસ.		૧૪	જે. બી. હેગગિન્સ.	૧૫૬૨૫૦૦૦૦૦
	આઇર.	૬૨૫૦૦૦૦૦૦૦	૧૫	જે. એચ. સ્મિથ.	૧૫૬૨૫૦૦૦૦૦
૪	જે. પી. મોરગન.	૭૮૧૨૫૦૦૦૦૦	૧૬	હેનરી દિપ્પસ	૧૫૬૨૬૦૦૦૦૦
૫	વિલિયમ રૅકફેલ્ડર.	૩૧૨૫૦૦૦૦૦૦	૧૭	ગિસિસ હેડીમીન	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
૬	ડગ્લસ. કે વેન્ડર.		૧૮	એ. જી. વાન્ડર વિષ્ટ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
	વિશ્વ.	૩૧૨૫૦૦૦૦૦૦	૧૯	જે આર્ડેન	
૭	એચ. સી. પિંચક.	૨૫૦૦૦૦૦૦૦૦		આરમર.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
૮	હિ. જો. મિલ્મ.	૨૫૦૦૦૦૦૦૦૦	૨૦	જેર્જ ગોલ્ડ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
૯	મારશલ શીફ્ફર્ડ.	૨૩૪૩૭૫૦૦૦૦	૨૧	ઈ. ડી. ગેરી.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
૧૦	હેનરી એમ. ફ્લાગર.	૨૩૪૩૭૫૦૦૦૦	૨૨	આર. ડગ્લસ ગોલ્ડેટ.	૧૨૫૦૦૦૦૦૦૦
૧૧	જે. જે. હીલ.	૧૮૭૫૦૦૦૦૦૦			

આ ધન આપણા હિંદુસ્તાનની ચેડે સ્થિર પડી રહેતું નથી. પરંતુ એ વડે તેઓ દેશહિતનાં કાર્યો કરે છે, જે દેશનું ધન જેટલું વધારે કરે છે, જેટલું વધારે ઉદ્યોગધંધામાં કામ લાગે છે, તેટલુંજ તે દેશનું ધન વધે છે.

ઇજમમાં ૪ હજાર વર્ષ પૂર્વની વસ્તુ.

હાલકે યુનિવર્સિટીના અધ્યાપક ડૉ. રેન્નરે આફ્રિકામાં ઉત્તર સફાનની પાસે એક જૂની ઇમારત ખોદી જોઈ હતી. તેમાં અનેક અપૂર્વ વસ્તુ મળી આવી છે. આમકાની ટાંકીને ઉપયોગ કરવામાં આવેલી એક ચાર પગની કોચળા મળી આવી છે. તેના પર જળદના પાછલા પગના આકારના હોઈ તેના પર મોનાનું ગિલિટ ચઢાવેલું છે. શાહમુગના પીછાનો પખો મળી આવ્યો છે. તે હજારો વર્ષનો જૂનો હોઈ હજી પણ કામમાં આવી શકે એવો છે. કાંધીદાંતની મુકવાળી બે તરવારો પણ મળી આવેલી છે.

આ પરથી ચાર પાંચ હજાર વર્ષ પૂર્વ ઇજમ દેશ ઘણો સુધરેલો હતો એ સિદ્ધ થાય છે. જે ઇજમનો આ સુધારો તેને હિંદુસ્તાન કિંવા ખીજા કોઈ દેશ પાસેથી મળેલો હોય તો તે દેશનો સુધારો કેટલો પ્રાચીન હોવો જોઈએ ?

## મુખ્ય મુખ્ય દેશોની વસ્તી.

ચીન	૪૦૮૧૮૦૦૦૦	ધડાલી	૨૮૪૫૯૦૦૦
હિંદુસ્થાન	૩૧૩૫૨૩૦૦૦	ધરાન	૨૮૩૮૮૦૦૦
રશિયા	૧૧૩૩૫૪૦૦૦	સ્પેન	૧૭૫૫૦૦૦૦
યુનાઇટેડકેટ્ડસ	૬૨૬૨૨૦૦૦	ધજ્ઝ	૬૮૧૭૦૦૦
જર્મની	૪૬૮૫૫૦૦૦	બેન્ગલુમ	૬૦૯૩૦૦
બ્રિટન	૩૯૬૦૭૦૦૦	આયર્લેન્ડ	૫૧૭૪૦૦૦
ફ્રાન્સ	૩૭૯૬૦૦૦૦	સ્વીડન	૪૫૬૫૦૦૦
આસ્ટ્રેલિયા	૩૦૫૨૬૦૦૦	પોર્ટુગાલ	૪૫૬૦૦૦૦
ધર્મલેન્ડ	૨૯૦૦૧૦૦૦		

## એક ભયંકર શોધ.

સિગ્નોર ઉલિવ્હી એ નામના ફ્લોરેન્સાઇનના એક શોધકે એક નવીન શોધ કરી છે. આ શોધ પ્રત્યક્ષ ઉપયોગી થાય તો વિમાન વિદ્યાનું મહત્ત્વ ધર્ણુજ કમી થશે. આ શોધકે સાદા પ્રકારને વિદ્યુત ગતિનું સ્વરૂપ આપવાના પ્રયોગ કરી જોઇ વિદ્યુતગતિનું પ્રકારમાં ફેરફાર કરવાનું એક યંત્ર શોધી કાઢ્યું છે. સૂક્ષ્મ વિદ્યુત લહરો ઉત્પન્ન કરી તેને એક ફિરણ એવું નામ આપ્યું છે. આ ફિરણ ઉત્પન્ન થતાંજ તેનો પ્રયોગશાળામાંની સર્વ ધાતુના વાસણો પર પ્રતિધ્વનિ થયો. તેણે એ ફિરણ ૩૦૦ ફૂટ અંતર પરની એક ભરેલી રીબોલ્વર પર છોડી તે ફોડી દીધી. ત્રણ વર્ષ પર ઉનાળામાં તેણે હાવેમાં આઠ મૈલ અંતર પરની ધાતુની બધ પેટીમાંના જ્વાલાઓની પદાર્થોને સળગાવી દીધા. આવા પ્રકારના ફિરણોનો ઉપયોગ પૂર્ણ કામુખમાં આવે તો આકાશયાનમાંના આસ, દારૂખાનામતિ, કિસ્લામાંનો તથા લગ્નક સ્થળના હથિયાર વગેરેમાંનો દારૂગોળો નિરપયોગી થઈ લગ્નક પદ્ધતિમાં તદ્દન ઉત્પલપાયેલ થશે.

## ગજવામાં વાયરલેસ ટેલિગ્રાફ.

ફ્રાન્સમાં નાના સરખાં ગજવામાં રાખી શકાય એવાં દોરડાં વિનાના તાર મૂકવાના યંત્રની શોધ કરવામાં આવી છે. આવી બાતમી પ્રસિદ્ધ થતાંજ બર્લિનના એક લશ્કરી ઈન્જિનિયર-સેન્ટ્રલ બ્યુરો માર્ક્સ એવું પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું કે આવાનું પ્રકારનું ફેવળ પોતાનાજ પ્રયત્નથી જર્મનીએ એક નવીન યંત્ર બનાવેલું હોઇ તેનાં આજ, બે-વર્ષ થયાં અત્યુભવતમક પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. તેનો બહારનો આકાર ગજવામાં આવતાં ધડીઆલ સરખો હોઇ તેના ઉપરના તમક ઉપર અક્ષરો કાઢવામાં આવે છે. તેની મદદથી ૩૦ મૈલ આસવાળાં કોઇ પણ વાયરલેસ ટેલિગ્રાફ યંત્રનો સંદેશો ગ્રહણ કરી શકે છે. યુદ્ધ પ્રસંગે પહોંચેગીરેતે તથા આગળ ચાલનારાને લશ્કરી હિંસચાલનો હુકમ મોકલવાને આ શોધનો ધણો ઉપયોગ થવાનો સંભવ છે.

## સ્વયં કાર્યકરી નિર્જીવ સૈનિક.

ઉનિશ શોધકે એક કૃત્રિમ લડવૈયો બનાવ્યો છે. આ લડવૈયો એક મોટા નળમાં ઘાસેલી ખીચ પોલાદની નળાથી બનેલો છે. રણગણથી પાંચ મૈલ દૂર સ્થિત રથગે બેસીને પગ ચાલાકારા વાયરલેસ ટેલિગ્રાફ યંત્રની મદદથી ગતિ આપવાથી યંત્રમાંની નળી જમીનપરથી પાંચ ફૂટ ઉપર આવી તેજ વખતે નળામાંથી ૪૦૦ ગોળા અદર રતી શકે એવી બંદૂકથી

ગમે તે દિશાએ ગોળાનો મારો કરી શકાય છે. આવા પાયમે સંનિકો આગળ ગમે તેટલું પાયદળ લશ્કર નિર્માલ્યવત્ થશે, એવું એ રોધક કહે છે. આ સિપાઇનો ભયકર અગ્નિ વરસાદ બંધ કરવાને તેગાના પ્રત્યેક સિપાઇ વ્યક્તિને હાર કરવી જરૂરની છે. પરંતુ પ્રત્યક્ષ યુદ્ધમાં આ કામ ધણું જોખમ ભરેલું છે, એ ખુલ્લું છે.

## મહુવા (કાઠિયાવાડ) ગૌરક્ષક સભાએ કરાંચી અને ઠઠ્ઠાની પાંજરાપોળને આપેલી મદદ.

કરાચીની પાંજરાપોળના ઝોનરરી સેક્રેટરી ગોરાલજી સુદરજીએ પાંજરાપોળના ઢોરો સરક્ષણાર્થ મહુવા ગાંધાળામાં મોકલવા પરવાનગી માગ્યાથી સુખરૂપ પહોંચે તેવા ઢોરો મોકલી દેવાનો ખુશાલી ભરેલો ખુવારો મહુવા ગૌરક્ષક સભાએ લખી ગોકલાબ્યાથી દરીમાઇ રસ્તે વહાણોમાં રવાને કરેલા કરાચી અને ઠઠ્ઠાની પાંજરાપોળના ઢોર જીવ જસેહ બેતાલીશ મહુવે સુખરૂપ પહોંચતા મહુવા ગૌરક્ષક સભાએ ધણુજ મોન અને ઉપકાર સહ સ્વીકારી નમન વદન કરી કુમતુમના આદલા કરી કુલના હાર પહેરાવી અનીલ ગુલાલ નાંખી વાવટા અને વાજીત્ર સહ ધણીજ ધામધુમથી શહેર વચ્ચે થઇ ગાંધાળામાં લાવી ખડ દપાસીયા ખવરાવી સારી દેખરેખ ને સભાળ તજે ગાંધાળામાં રાખ્યા છે. આવી રીતે મહુવા ગૌરક્ષક સભા દર વખત દરેક જીવ દયાની સરચાઓને જરૂરી પ્રસંગે યોગ્ય આશ્રય આપવાનું સાહસ કરે છે તે માન મહુવા ગૌરક્ષક સભાના ધર્મ ખાતાને આશ્રય આપનાર દાનેશ્વરીઓને છે. આવા સાર્વજનિક ધર્મ ખાતાને દાનેશ્વરીઓ (ધનીકો) મદદ કરશે તો પરમાર્થે થવા સાથે દેશોદય થશે.

## અનુભવી ઉપાયો.

( ગત વર્ષના પાન ૨૧૩ નું અનુસંધાન )

( લેખક—તંત્રી )

સન ૧૮૮૪-૮૫ના સાલમાં હું થીમત ગાલકવાડ સરકારના રાજ્યમાં મુલકી ખાતામાં આતરસુખા મહાલે અવવ કારકુતની જગ્યાએ નોકર હતો. તે વખતે આતરસુખા મહાલકરીની જગ્યાએ મહેરવાનજી માણુકજી કરીને એક પારસી શુદ્ધ મહાલકરી હતા આતરસુખામાં સરકારી ડીસ્પેન્સરી ન હોવાથી અને મેં મહેરવાનજી શેઠને ઇચ્છે અને યુનાની દવાઓનું સારૂ માન હોવાથી તે વખતનાં પંડાદરા રાજ્યના સીક મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ બાલચંદ્ર ગવ કૃષ્ણ સરકારી રીતે તેમને દવાઓ મોકલતા હતા અને તેઓ ગરીબગરબા અને બીજા લોકો જેઓ તેમની પામે આવતા તેમને ઈચ્છે અને યુનાની દવાઓ આપી સારવાર કરતા

હતા. મારી બદલી આતરસુંબા મહાલે થવાથી પોતે ઘણા ખુશી થયા હતા. તેમની પા આતરસુંબા તળના અને તાલુકાનાં ગામડાંના સખ્યાબંધ લોકો દવા લેવા આવતા હતાં. અમારા કચેરીના ટાઇમ સિવાયના વખતમાં અમે દરદીઓને દવા આપવાનું ને સારવાર કરવાનું કામ કરતા હતા. તેમની પાસેથી મને યુનાની અને ઈંગ્રેજી દવાઓ સંબંધી કેટલું જ્ઞાન અને અનુભવ મળ્યો હતો. અને તેઓએ પોતાની પાસેની અનુભવી દવાની નોટ બુકો મને નકલો કરી લેવા આપી હતી જેની નકલો અદ્યપિ મારી પાસે છે. તે વખતે માર દેશ દવા સંબંધીનું જ્ઞાન પણ ઘણું જ તાજું હતું. રોગના નિદાન ચિકિત્સા વગેરે સંબંધીના શ્લોકો અને કાવ્ય મળી લગભગ ત્રણ ચાર હજાર મારા કંદાસ હતાં, અને હજુ પણ ઘણાં જેવાં તેવાં યાદ રહ્યાં છે. મારા અનુભવમાં આવેલી દવાઓની નોંધ મેં તેમને આપી હતી એ તેની નકલ તેમણે કરાવી લીધી હતી. હું આતરસુંબા મહાલે હતો તે વખતે વડોદરામાં મહારાણી સાહેબ માતૃશ્રી ચિમનાબાઈ સાહેબની તખીયત નાહુસ્ત હતી અને તેમની સારવાર સર બાલચંદ્રરાવ કૃષ્ણ ગીફ મેડીકલ ઓશીસર સાહેબ કરતા હતા. આ સારવારમાં દેશી દવા સંબંધીની મારી મદદની જરૂર લાગ્યાથી તેઓ સાહેબે સરકારી રીતે લખાણ કરી સરખ પગારે મારી બદલી વડોદરા તાલુકાના વહીવટદાર સાહેબની કચેરીમાં કરાવી હતી જેથી ડોક્ટર સર બાલચંદ્ર રાવ સાહેબની સાથે મારો ઘાઠો પરિચય થવાથી મને દેશી અને વિદેશી દવા સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હતું. તે વખતે હું અમદાવાદી પોળમાં રહેતો હતો. હું જે શેરીમાં રહેતો હતો તે શેરીમાં એક કંઠવા પાટીદારની પત્નીને સાતમે માસે ગર્ભપાત થયો હતો, અને તે ગર્ભપાતને લીધે હૃદયહારનો રક્તસ્રાવ થવા લાગ્યો. અમદાવાદી પોળ નજીકમાં તે વખતે એક સારાંને અનુભવી મીડવાઈફ રહેતાં હતાં તેની સારવારથી બપોરે સવાર બંધ ન થયો ત્યારે તેમણે ડૉ. બાલચંદ્રને બોલાવવા બલામણુ કરી અને તેમણે તેમને બોલાવ્યા. ડૉક્ટર સાહેબે તેને તપાસી દવા આપી હતી. અને જતી વખતે તેમને કહ્યું હતું કે સવાર બંધ ન થાય તો બોગીલાલની સલાહ લેજો એમ કહી તેઓ ગયા હતા. પરંતુ સવાર ચાલુજ રહેવાથી ધરના માણસો ગમરાયા ને મહારૂં મકાન પાટોરામાં હોવાથી મને બોલાવી ગયા. તાત્કાલિક સવાર શી રીતે બંધ કરવો એ વિચાર મને આવવા લાગ્યા. દવાની અમર થતાં વાર લાગશે ને વખતે બાધના છવને જોખમ લાગશે. મારા મનમાં તાત્કાલિક ઉપાય મુજબો કે ખાળમાંથી નીકળતું પાણી બંધ કરવા જેમ કપડાને હુએ મારવામાં આવે છે તેવોજ ઉપાય તાત્કાલિક થયો હોય તો આવ થતો બંધ થાય. મેં તુરત નવું પીન્ડેલું રંગાચું અને તે બાધના જનનેદિયના ભાગમાં ઘખીને બરતો કહ્યું. ‘આ’, ઉપાયથી જનનેદિયના ભાગમાંથી આવતું લોહી અટક્યું અને મેં તુરત એ બાધને આધાના રસમાં શુદ્ધ કરેલા અશી-જુની માત્રા આપી. ઇશ્વરની કૃપાથી બાધને ચતો આવ બંધ થયો અને લોકોએ ઉપકાર માન્યો. અત્યારેનું કે ગર્ભપાતમાં થતા સવાર વખતે જરૂરને પ્રસંગે હજુ પણ એ ઉપાય કે કામે લગાડું છું.

સંવત ૧૬૪૦ ની સાલમાં ખેરાલુથી દાર્તિશી પૂર્ણિમા ઉપર ખેરાલુના મેઠે વહીવટદાર સાહેબ તથા હું તથા જઠાત ઇન્સ્પેક્ટર પરચમ બારકર વગેરે સિદ્ધપુર દાર્તિશી સ્નાન માટે ગયા હતા. દાર્તિશી પૂનમ ઉપર હળશે માણસો ત્યાં યાત્રા માટે આવે છે. ગામતા રસ્તાઓ અને મહોલ્લાઓમાં પણ ઘણી બીડ હોય છે. અમે પ્રાતઃકાળમાં સરસ્વતી નદીના કિનારે પહોંચ્યા હતા. અને ત્યાંજ અમારા ગાડાં છોડાવી જનજમ પાચરી મુકામ-કર્થો દતે.

અને સ્નાન કરવા જવાની તૈયારીમાં હતા તેવામાં મીઠા પરસુરામ બારકરનાં પત્નીને એક દમ હીસ્ટીરીયા શીટસ (ખેંચારા) આવવા લાગ્યા ને તે બેભાન થવાથી બધાં ગમરાવા લાગ્યાં. આવી સંધની ગરદીમાં ડોક્ટરની મદદ મળે તેમ નહોતું અને તે વખતે ઘણે ભાગે સરકારી દવા ખાનાં પહોં નહોતાં. મીઠા પરસુરામ કહેવા લાગ્યા કે આવી સ્થિતિમાં ત્રણ ચાર કલાક તેમના જશે. મેં કહ્યું કે હું એક વનસ્પતિ લાવું છું ને તેમને જગૃત કરી દઉં. નહિના કિનારે ફરતાં મને કડીનાઇનાં પાંન મળ્યાં તેમજ બોયરીંગણીનાં પાંન મળી આવ્યાં. મેં તુરત પત્થર વતી બોયરીંગણીનાં પાનને વાટી તેના રસનાં ટપકાં સદર બાઇના નાકમાં નાખતાં તેની ચાન તરુ ઉપર અસર થઇને બાઇ શુદ્ધિમાં આવી ગઇ. ગયા વૈશાખ માસમાં હું નડીયાદમાં હતો તે વખતે સખ્ત કાંધેરાનો રોગ ચાલતો હતો એક મોટા અમલદારના પુત્રની પત્નીને હીસ્ટીરીયા આવવાથી તે બેભાન પડી હતી, ડોક્ટરે આંખે પાણી છાંટ્યું અને એમેનીયા સુધાડ્યાં છતાં તે શુદ્ધિમાં આવ્યાં નહોતાં બપોરના વખતે મને મારા ઘેરથી બોલાવ્યો હતો. તે બાઇ ગર્ભવંતી હતી, છ સાત માસનો ગર્ભ હતો. મેં જઇને તુરત સફેદ ડુંગળી મંગાવી અને પત્થર પર કચરાવી એક મલમલ જેવા બારીક કપડામાં સુકી તેની પોટપો તે બાઇના નાક આગળ ધરી રાખના કહ્યું. લગભગ ત્રણ કે ચાર મિનિટમાં તે બાઇ શુદ્ધિમાં આવી ગઇ.

સન ૧૯૦૭ ની સાલમાં હું વીસનગરમાં વડાલાતનું કામ કરતો હતો. તે વખતે ખેરાલુથી તારંગા અને અબાજી તરફ લઈ જવામાં આવતી રેલ્વે ખાતામાં રૂ. ૨૦૦ કે ૩૦૦ ના પગાર ઉપર હેડ સુપરવાઇઝર બાબુ મીથનલાલ કરીને હતા. સન ૧૯૦૭ ના બોગટ માસના અરસામાં તેમનાં પત્નિને પ્રસવ થયા પછી બપોરે સુતિકાજ્વર આવવા લાગ્યો હતો અને તેનું નિવારણ કરવા માટે તેઓ સાહેબે પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત એવા સર્જનોની અને અમદાવાદમાં પ્રખ્યાત ગણાતી મીડવાઇડેની દવાઓ અને સલાહ લીધી હતી પરંતુ પ્રસુતિને અરાડ દિવસ થઇ ગયા છતાં એ બપોરે જ્વર બધ થયો નહોતો. અને દરરોજ બપોર પછીની રેમ્પરેયર ૧૦૪-૧૦૫ થતી હતી. ડોક્ટરે અને મીડવાઇડેએ જ્યારે તેમની બચવાની આશા છોડી ત્યારે ખેરાલુમાં રહેતા મહારા કેટલાક મિત્રોએ તેમની પત્નીના રોગ નિવારણ કરવા માટે મારી, મલાહ લેવા અને દવા શરૂ કરવા બલામણ કરી અને તેઓ સાહેબે મને ખેરાલુ બોલાવ્યો. દરદીની તખીયત બહુ જ હેરાન હતી. આજે કેસ હાથમાં લેતો એ બપોર અને અપચદ બરેલું કામ છે એમ મને લાગ્યું. જો આવો બપોરે કેસ મહાડવામાં આવે તો પરમકૃપાળુ બાલા ત્રિપુરા શ્રી બહુચરાજી માતાના ખેરાલુના મંદિરમાં ખર્ચ માટે મોટી રકમ આવવાની આશા હતી. અને તેઓ સાહેબે પહોં મારી આવી શુભ છવ્વા જોઇ તેમ કરવા વચન આપ્યું હતું. જ્યારે આવો બપોરે કેસ હાથ તેવામાં મહારો સ્વાર્થ નહોતો, એટલે મેં નિર્ભયપણે તે કેસ હાથમાં લીધો. આ વર્ષમાં મારા પુત્ર ડો. મંજુલાલનું દવાખાલુ વડનગર અને વીસનગર હતું. પરંતુ મને મૂળથી જ ઇચ્છા દવાઓ કરતાં દેશી દવાનો વધારે વિશ્વાસ હોવાથી મેં તે બાઇને અર્કોદિ કાઢે આવવા માંડ્યો અને તેની સાથે જ્વરનાશક દવાઓ આપી શરૂ કરી. હું દરરોજ રાતે વીસનગરથી ખેરાલુ જતો અને ખેરાલુથી સવારની ગાડીમાં નીકળી વીસનગર આવી મારૂ વડીલાતનું કામ કરતો. દિવસમાં બે કલાકને આંતરે તેઓ તેમની પત્નીની તખીયતના સમાચાર તારથી આપતા. પંદર દિવસની સાસવારથી તેમનો તાવ ઉત્તરોત્તર ઓછો થતો ગયો અને છેવટે અરધી કે એક ડીઝી સુધી ચડતો. પરંતુ તદન નિર્મૂળ થતો નહિ. આ વાવને શી રીતે કાઢ્યો તે માટે મેં પૂર્ણ વિચાર કર્યો.

અને તાવની ગરમી બહાર ઠાઠવા માટે હિતમ જાતની કસ્તુરીને થોડા પ્રમાણમાં આપવા નક્કી કર્યું. બાપુ મીથનલાલના સ્નેહી ડોક્ટરો અને ઉચ્ચવર્ગના અમલદારો હતા. કસ્તુરી આપવા પહેલાં મેં તેમને મારા વિચારો જણાવ્યા ને કહ્યું કે આપ્યા પછી રોજના કરતાં ટેમ્પરેચર વધરો. ને તે કમી થયા પછી ફરી તાવ આવશે નહિ. તેઓ બધા એના નિશ્ચય ઉપર આવ્યા કે કસ્તુરી આપવાથી સુધરેલો કેસ બગડશે. પરંતુ મને લાગ્યું કે તે આપ્યાથીજ કાયદો થશે. મારા વિચારો જ્યારે ઢઢ જોયા ત્યારે તેમણે કહ્યું કે તમામ જોખમે આપડી હોય તો આપો. મેં ઇષ્ટ દેવીનું સ્મરણ કર્યું ને કસ્તુરીનો ડોઝ આપ્યો એક કલાકે તો ટેમ્પરેચર વધી એકસો એક કે ડોઢ સુધી ગઈ. તે દિવસે સાંજે બધા ભેગા થઈ વિચાર કરવા લાગ્યા કે સુધરેલો કેસ તેમણે બગાડ્યો. પરંતુ મારી ઢઢ ભાવના તેમનો તાવ દુર કરવાની હતી તેમાંથી માફ મન જરા પણ ડચું નહિ. બીજા દિવસે સૂર્યોદય પહેલાં તાવ તદન જતો રહ્યો હતો અને દરદીને હંથીમારી જણાતી હતી. આ પ્રમાણે તેમની સારવારથી તેમને આરામ થયો હતો, અને બાપુ મીથનલાલજીએ ખુશાલીમાં મોટી રકમ માતાજીમાં વાપરવા અર્પણ કરી હતી. બાપુ મીથનલાલે મને આપેલું સરટીફિકેટ નીચે પ્રમાણે છે.

Kheralu 6/10/07.

It is with extreme pleasure that I write of the recovery of my wife from that dreadful disease which the doctors call puerperal fever. I left no stone unturned in seeking the medical aids against this horrible disease but had failed everywhere. The best known physicians were consulted but no body gave me hopes and the case, day by day was going from bad to worse. In short when the patient was exhausting and leaving us for funeral ceremonies, a friend introduced Mr Bhogilal Trikanlal, High Court pleader & Native Vaidya of Visnagar to me. To my astonishment his medicines acted as magic. It will not be out of place if I say that Mr Bhogilal just wrought a miracle as Christ had done. His native medicines, which are much superior to the English drugs used, seem to have been prepared scientifically and with great care. My wife was totally cured of the disease under his treatment in a month's time.

From this I can freely recommend his treatment to the most dangerous cases.

(Sd) BABU MITHAN LAL

Head Supervisor R. M. Railway.

Kheralu.

ખેરાળુ તા. ૬-૧૦-૦૭.

મને લખ્યાં અતિશય આનંદ થાય છે કે મહારી સ્ત્રી, ડાક્ટરો જેને પુતિફા જ્વર (Puerperal Fever) કહે છે તે બપંદર રોગમાંથી સાજ થઈ છે. આ બપંદર રોગ

મટાકવા માટે આપણે પચારની મદદ શોધવામાં મ્હેં કંઈ બાકી રાખી નહોતી પરંતુ દરેક ટેકાએ નિષ્ફળ થયો. પ્રખ્યાતમાં પ્રખ્યાત ડાક્ટર (સર્જન)ની સલાહ લેવામાં આવી હતી, પરંતુ કોઈએ મને આશા આપી નહિ; અને કેમ દિનપ્રતિદિન વધારે ખરાબ થતો ચાલ્યો. છેવટે જ્યારે દર્દી અતિશય નિર્ભય થવાથી અમારે દહનક્રિયા કરવાની તૈયારી કરવાનો વખત આવ્યો હતો, તેવામાં એક મિત્રે રા. ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ, વરિષ્ઠ ન્યાયાધીશીના વૃક્ષીક તથા આર્ષ-વૈદનું મહેન ઓળખાણ કરાવી આપ્યું. તેમની દવાએ જાદુની માફક અસર કરી તેવી હતી આશ્ચર્ય પામ્યો. રા. ભોગીલાલે, ઇસુખીરતે (કાષ્ટરે) ક્યો હતો તેવો એક ચમત્કાર કરી બતાવ્યો છે એમ કહ્યું તો તે અતિશયોક્તિ નહિજ ગણાય. તેમની દેશીદવાઓ, જે ઇંગ્રેજ દવાઓ વપરાય છે તે કરતાં, ઘણીજ ઉત્તમ છે, શાસ્ત્રીયરિતે અને ઘણીજ કાળજીથી બનાવવામાં આવે છે એમ મહેન લાગે છે. મહારી પત્નીનું દરદ એક માસમાં તેમણે જડમળથી નાબુદ કરી કીધું છે.

આથી બધું કરમાં બધું કર બાધિથી પીડાતા માણસને તેમની (રા. ભોગીલાલની) દવા વાપરતા હું ખુદા દિલથી બલામણુ કરી રાકું છું.

(સહી) બાબુ મિથનલાલ.

હેઃ સુખવાહજી આર. એમ. રેલ્વે. ખેરાળુ.

કેલેરાના સંખ્યાબંધ દરદીઓને મેં સારા કરેલા છે અને તે સંખ્યામાં ઘણાં સરદી-શીકેટ અને માનપત્ર વડોદરા રાજ્યના મીર મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ મારશલ મને મળેલાં છે. કેલેરા કે પ્લેગ જેવાં એવી રોગો વખતે મનમાં ભય રાખવાથી એવા રોગના પંજામાં ઘણા માણસો સપડાઈ જાય છે. સંવત ૧૯૫૦ ના આસો માસમાં ખેરાળુમાં શ્રી બલુચરાજી માતાની સ્થાપના કર્યા પછી તે દેવાલયના આમળ મંડપ બેઠક માટે ઓટલા અને સાથેના મહાદેવના દેવાલયને લગતો છોખ બોટા ચોક અને તે ઉપર બેઠકોના ઓટલા કરવા વિચાર થયો હતો. આ કામમાં લગભગ રૂ. ૫૦૦-૬૦૦ ખર્ચ થાય તેમ હતું અને તેટલી રકમ ખર્ચ કરવાનું સાધન મળે તેમ નહતું. સંવત ૧૯૫૪ ના સાલના આવણ બાદરવા માસમાં ખેરાળુમાં સખત કેલેરા ચાલી રહ્યું હતું તેવામાં હું ખાનગી કામ માટે નડીયાદ જઈ જયેરાના જે નામતાં ખેરાળુ આવ્યો હતો. રસ્તામાં કુધા લાગવાથી મેં મગફળીની શીંગોના દાણા ખાધા હતા. ખેરાળુ આવ્યા પછી મને ઝાડા થવા લાગ્યા હતા. અને સંખ્યાકાળ સુધીમાં દસ ખાર ઝાડા થયા હતા. ઝાડાનો અટકાવ જો કે મેં અવારનવાર જીજી દવાઓ લીધી હતી પરંતુ તેની કંઈ પણ અસર થઈ નહોતી. સંખ્યાકાળની વખતે મહારા મિત્ર રા. રા. શંકરભાઈ નોંધણી કામદાર મારે ત્યાં આવ્યા હતા તેમણે મને પોતાને ત્યાં આવવા આમંત્ર્ય કર્યો હતો. મેં તેમને ના કહ્યા છતાં તેમના દુરાગ્રહથી હું ત્યાં જવા તૈયાર થયો. મેડા ઉપરની બારીઓ બંધ કરી તેમને ત્યાં જવા વિચાર થયો. મેડે ગરબો પછી મને વિચાર થયો કે આટલી બધી દવાઓ પાસે છતાં એક પણ દવા આ વખતે આપણા કામમાં આવતી નથી. મને એકાએક વિચાર સુઝ્યો કે, મુમઝમાં ઘણીજ દુકાનો ફરી ઉંચામાં ઉંચી દસ્તુરી તોલાના રૂ. ૫૦ ) ખરચી આણેલી છે. તે પણ કામ લાગે છે કે નહિ એમ વિચાર કરી પેટીમાંથી લગભગ ત્રણેરના દાણાથી પચું કંઈક વધારે દસ્તુરી મેં દાદી અને “ કહાણું કોસનો કામ રે ” એ કહેવન પ્રમાણે તેને હું ચાવી ગયો અને પાણી સાથે ઉતારી દીધી. પછી મેડાની બારીઓ બંધ કરી હું તેમની સાથે તેમને ઘેર ગયો. મેં ખાધેલી દસ્તુરી પ્રમાણ કરતાં વધારે હતી. તેમનાં પત્ની દુવાનાં

ચોપડાં ઘઉંનાં કરતાં હતાં. મને જમના માટે આગ્રહ કર્યો તેથી હું જમવા બેઠો. કસ્તુરીના સખત ડોઝ પેટમાં જવાથી આખું શરીર ગરમ ગરમ થઈ ગયું હતું. હું જમવા બેઠો તે વખતે મને અત્યંત ક્ષુધા લાગી હતી તેથી તેઓ મને પીરસતાં ને હું જમી જતો. પ્રમાણ કરતાં હું વધારે જમ્યો પરંતુ ક્ષુધા વૃદ્ધ થાય નહિ. મેં ચંકરમાઘને કહ્યું કે કસ્તુરીના સક્ત ડોઝથી હું કેટલું ખાઉં છું તેવું મને બાન નથી. હું હાથ ધોઈને ઉડી ગયો તેમજે મને પંથારી ફરી આપી તેમાં હું 'સુનો ને તરત નિદ્રા આવી. આખી રાતમાં ખીલકૂલ જમ્યો નહોતો. સવારે ઉઠીને હાથ તરફ દ્રષ્ટિ કરી તો મારા નખ ઢાળા પડી ગયેલા હતા. ઉપરના પ્રયોગથી હું કોલેરા જેવી મરણની ધાંડીમાંથી બચ્યો. આ બનાવને માત્ર ત્રણ આર દિવસ ગયા. મારા મિત્ર વકીલ મીઠું ધનજીભાઈ હરગો-વિંદલાસ કોલેરાના દરદર્થી પકડાયા તેમજે મને ખબર આપેલી નહિ. દવાખાનાના ડોક્ટર તેમના મિત્ર હતા. તે સારવાર કરતા હતા પરંતુ સાંજની વખતે મને તેમજે બોલાવ્યો કારણ તે વખતે તેમની તબીયત લથડી હતી. હું ત્યાં ગયો. મેં તેમને મારી વ્યાધિનાશન-રસ નામની દવા જે કે કોલેરા ઉપર અકસીર છે તેમાં મારી પાસેની કસ્તુરી મેળવી આદાના રસમાં આપી અને ચોડીવારે કોલેરાડાઘન અપ્યું તેમની તબીયત એ દવાથી સારી થઈ. મારી પાસે તે વખતે ઉત્તમ જાતની કસ્તુરીના સારો જમ્યો હતો. ગામમાં ધણી લોકો કોલેરાથી પકડાતા તેમને બચાવવા માટે પ્રયત્ન કરવા મારે મન દોરાયું. હું સ્થળે સ્થળે જઈ દરદીને બેતો તેમને પ્રથમ વ્યાધિનાશન રસ અને કસ્તુરી સાથે મેળવી આદાના રસમાં આપતો અને પા કલાક પછી કોલેરાડાઘનનો ડોઝ આપતો કે દરદીતુ પેટ ચઢવા પામે નહિ. દરદી પાસેથી હું કંઈ લેતો નહિ આરામ થયા પછી નિદાન ૩ ૧) કે તેની ઇન્ડા આવે તે થી બહુઅરાજ માતાના ખર્ચ માટે આપના કહેતો. એક ગોટા પગારના અમલદારને રાત્રિના બાર વાગતાં કોલેરા થયું હતું. મને મધ્યરાત્રે બોલાવ્યો હતો તેમનાં પત્નીબહુ ગમ્મરાઈ ગયાં હતાં અને અશ્રુપાત કરતાં હતાં કોલેરાનો વેગ સક્ત હતો મેં તેમને ધૈર્ય આપ્યું ને કહ્યું કે તેમને મટતા સુધી હું અહીં બેઠો છું. મંદેરીની શુભત કરીને દવા આપી અરધા પોણા કલાકે ઝાડો ઉઘડી બધ થઈને તેઓ શાન્ત નિદ્રા લેવા લગ્યાં તેઓએ ખુશી થઈ માતાનો મંડપ બાંધવા માટે પતરાં મેળ વગેરે રૂ. ૧૦૦) ઉપગતનો સામાન મને આપાવ્યો. કસ્તુરીની ઇન્ડાથી કોલેરાની સારવારમાં ૫૦૦-૬૦૦ રૂપિયાની રકમ બેગી થઈ ગઈ અને માતાજીના દેવળ આગળ એક બન્ધ મંડપ બેઠો માટે જે બાળુ પથરના ઝોટવા ચારે બાળુ લોટાની જાળા કમાડ સાથે મંડપના મધ્યભાગમાં એક ચંકરની બન્ધ મૂર્તિ જેની જટામાંથી એક કુવારાની પાછપ બહાર કાઢેલી તેમાંથી ઉનાળાના દિવસોમાં પાણીની અનેક ધારાઓ ઉડી ચંકરની આજુબાજુ મુકેલા થાળમાં થઈ પરમારે તે પાણી ચાલ્યું જાય એવી યોજના કરી હતી. વળી જોડેના ચંકરના દેવાલય આગળ છેલ્લે ચોક દશવ્યો અને ત્રણે બાળુ બેઠેકે કરાવી ત્યાં પણ ચંકરના બાણ ઉપર કુવારાની પાછપ મુકાવી ઉન્દાળાના દિવસોમાં શિવરાત્રિથી માંડી ગરમીની રૂત પુરી થતાં સુધી ચંકરના બાણ ઉપર પાણીની ધારા ચાલતી હતી. પાર્વતી તથા નંદીપરની અને ગણપતિની ખંડીત મૂર્તિઓનો જ્યોત્ષ્ણાધાર દર્શાવ્યો. બધુઓ! નિસ્વાર્ય બુદ્ધિથી દવા આપતાં શું નથી બનતું? લોકોને આરામ થયો દેવતુ ધર્મ થયું અને આપણને યશ મળ્યો. સ્વાર્થયાગ કર્યા સિવાય પરમાર્થ કામ બનતું નથી. કોલેરાના તે પછી આજ સુધીમાં મેં ધણી કેસો મટાડેલા છે.



## રામ કાવ્યન.

( લેખક:-ત્રી. )

આ ઐપથ સમયે ચોરમદરના મી. મગગનો લેખ ગન વર્ણના ધન્વંતરિ માસિકના પૃષ્ઠ ૧૯૬-૧૯૭ ઉપર અમોએ છાપ્યો હતો. અને તેમાં એ ઐપથ કરી રીતે તૈયાર કરવું એ પણ વર્ણવેલું છે. એ લેખ છાપ્યા પછી રા. રા. પુરોહિત પૂર્ણચંદ્રશર્માએ એ દના સંગ-ધીનો પોતાનો અનુભવ ગને લખી જણાવેલો તે પણ ગતાર્પના પાન ૩૧૫-૧૬ ઉપર પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યો છે. તેમાં મી. રામા લખે છે કે “ મેં એ દના ધણી દરદીઓ પર અજ-માની છે અને એવાર રનેહીઓને બતાવી અનુભવમા પણ લેવરાવી છે. ” આ દનાનાં ૧૧૪ અનુપાન છે તે લખી મોકલવા તેમણે લખેલું તેજ પ્રમાણે ગતાર્પના અંક ૧૨ નાં પૃષ્ઠ ૪૭૪-૭૫-૭૬ માં રામ કાવ્યનના ૫૨ અનુપાન તેમણે લખી મોકલેલાં છાપવામાં આવ્યાં છે અને બીજાં હજુ છાપવાના બાકી છે. મહેરગાન રાવબહાદુર સુંદરદાસ નારાયણદાસ બી. એ એત. એન. બી. જર્નલિસ ઓફ ધી પીસ, સોનીસીટર અને નોટરી પબ્લીક, મુમુષુ એઓ સાહેબ તરફ અમારું ધન્વંતરિ માસિક જ્ઞપ્ત છે અને તે વાચ્યા પછી તેઓ સાહેબ અમારા માસિકને બેટ કારક પાસેના પોતાના ધર્મદાય દનાખાનામા રા. રા. વૈદ્યરાજ નારાયણ પ્રયાગજી તરફ મોકલે છે. રા. રા. નારાયણ પ્રયાગજીએ આ ઐપથ તૈયાર કરી સદર દનાખાનામા સાર-વાર માટે આવતા દરદીઓને એ ઐપથ આપી પોતાને જે અનુભવ થયેલો તે મે. રા. આ. સુંદરદાસભાઈ તરફ તા. ૧૮-૨-૧૭ ના ઠાંઠાં લખી મોકલેલો તે ઠાંઠે તેઓ સાહેબે અને જોવા સાર મોકલેલું છે. આ દના તૈયાર કરવામાં ધણી મહેનત કે પૈસાની મોટી રકમ ખર્ચવી પડી નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ હાલયાલ કુટુંબના માણસોમા ચર્તા દરદો દર કરના યથ શકે તેવો હોવાથી આ સ્વજને વાંચકનર્ગની જાણ માટે પ્રસિદ્ધ કરવામા આવ્યો છે. મી. નારણજી લખે છે કે “ ધન્વંતરિમાંથી અમૃતધારાનો નમુનો તૈયાર કર્યો ને પુરો-ષમ ટપાલી આણુદાનો બાઈ તેની દીકરી એમને ગોટો ( ગોજો ) ચંદવામાં રતના રાખજે દના એ દીધી ને બા કલાક મેં મારી સારવાર નીચે રાખી તેથી તેને તદન આરામ થયો તે મરણમાંથી બચી. વળી જે રામ સ્વામી સદાચૃતના મહેતાની વડુને ચકરી આવતી હતી તે પણ એ દના આપવાથી મટી ગઈ છે. એ દના ૧૧૫ દરદ ઉપર કામ આવે છે, અને તે બીનજોખમી છે. હું એજ દવાને નીચે બતાવેલા પ્રોસ્ટીપરાનથી તૈયાર કરું છું. ”

કલમીટનાં કુલ ૧ ભાગ,

અજમાના કુલ ૨ ભાગ,

કપુર... ૪ ભાગ,

એ દના અમૃતધારા અમૃતજીદુ જેવોજ ગુણુ આપે છે ” વગેરે લખે છે. રામકાવ્યન દના ખનાવવામા વપરાતી ત્રણે દનાઓનો કેટલો કેટલો ભાગ લેવો એ સંગધે થોડો મતભેદ જણાય છે. તોપણ તેની અમર જુગ જુદા રોગો પર સારી યાજ છે એમ મી. રામા, મી. મગગ, મહારાજ શ્રી અમીધર પ્રસાદજી, તથા મી. નારાયણજી, ના લખવાથી જણાય છે.

હાલમાં ઘણાં વર્તમાનપત્રોમાં અનુભવી દવાઓના મથાળા નીચે અનેક દવાઓ કેટલાક ગૃહસ્થો તરફથી લખાઈ આવે છે. પરંતુ તે દવાઓ ઘણે ભાગે તો નીધંટ રતનાકર, ભાવપ્રકાશ ઇત્યાદિ પૂરાતન ઐશ્વર્યાનીજ હોય છે એટલે કહેવતમાં કહે છે તેમ “ખાટલામાંથી ખાટલા પર અને ખાટલાપરથી ખાટલામાં” એમજ થાય છે. જો રામકાંચન જેની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવે કે લખવામાં આવે તો લોકોને ફાયદો થાય અને પેટનું દવાને નામે પ્રભવર્ગના પૈસાનો બચાવ થાય.

## પરો આનંદ તથા સુખશામાં છે?

( અનુસંધાન ૮ મા વર્ષના પાન ૪૦૪ થી )

( લેખક-તંત્રી. )

કેટલાક ગૃહસ્થો તરફથી મને પુછવામાં આવે છે કે અમને અમારા જીવન પ્રવાહમાં અનેક સંકટો, હરકતો, દુઃખો, અડચણો, વ્યાધિઓ, મુશ્કેલીઓ નડે છે. અમારું મન તેથી નારાજ રહે છે. આવી સ્થિતિમાં ખરા આનંદ ને સુખનો અનુભવ અમને ક્યાંથી થાય માટે આ સંબંધે વિસ્તાર પૂરક લખો તો વધારે સારું. દરેક મનુષ્યને સુખની ઇચ્છા થાય છે છતાં તે જેનું ચિંતન કરતો નથી તેવાં દુઃખો સંકટો કે વ્યાધિઓ વગર ચિંતન કર્યું પ્રાપ્ત થાય છે, તો તેનાં દુઃખ સંકટ હરકતો કે વ્યાધિઓ પ્રાપ્ત ન થાય તેનો કંઈ ઉપાય કે સાધન હોય તો તે પણ લખશો.

સમજાવ મહારાજ ! દુઃખો, સંકટો, વ્યાધિઓ, અડચણો વગેરે જે પ્રાપ્ત થાય છે તે આપણા હિત માટેજ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે પ્રાપ્ત થવાનું કારણ પણ આપણાથી જન્મુ હોય છે પરંતુ તે બામતનું આપણને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી તે પ્રાપ્ત થતાંજ આપણને ગમરાટ થાય છે અગર આપણે વ્યાકુળ બની જઈએ છીએ. કોઈ રોગ પ્રાપ્ત થતાં તુરંતજ ગાભરા બની જઈ ડોક્ટર કે વૈદ્યને ત્યાં દોડદોડ કરી મુકીએ છીએ. પરંતુ વિચાર કરતા નથી કે આ રોગ દુઃખ કે સંકટ પ્રાપ્ત થવાનું કારણ શું છે. જો તે સંબંધે વિચાર કરીએ તો પછી આપણો ગમરાટ કે વ્યાકુળતા બંધ થશે.

નીરાગી રહેવું એવી દરેકને ઇચ્છા હોય છે.

નીરાગી સ્થિતિમાં મન પ્રસુતિ રહે છે,

પરંતુ જ્યારે કોઈ પણ વ્યાધિ શરીરમાં થાય છે ત્યારે આપણા મનને ખેદ થાય છે કારણ કે તે વ્યાધિ થવાનું કારણ સમજવા નેટનું આપણને જ્ઞાન હોતું નથી. જો કારણ સમજવામાં આવ્યું હોય તો તે વખતે જરા પણ ન ગમરાટમાં આપણે શાન્ત ચિત્તથી તેને તેનું કાર્ય કરવા દઈએ અને તેના કાર્યમાં વચે આડા ન આવડીએ તો જલદીથી તે વ્યાધિથી મુક્ત થઈએ છીએ. દાખલા તરીકે શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યોનો સંચય ન થાય ત્યાં સુધી આપણને રોગનો અનુભવ થતો નથી. પરંતુ જ્યારે આપણી બેદરકારી કે ભૂલોને લીધે વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યો શરીરમાં ભેગાં થાય છે ત્યારે કુદરતને તે શરીરમાંથી કાઢી નાખવામાં ઘણી મહેનત પડે છે. આપણા શરિરમાં એવાં

દ્રવ્યો દરી ગએલાં હોય છે કે જે પેશાબ પચીના દ્વારા કે શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા બહાર નીકળી શકતાં નથી. તેમને પ્રવાહીરૂપે બનાવવા સાર કુદરત આપણા શરીરમાં ઉષ્ણતા ઉત્પન્ન કરે છે જેને આપણે જલર અથવા તાવના નામે ઓળખીએ છીએ. એ ગરમીથી આપણા શરીરનું લોહી તપી જઇ ઉકળે છે અને તે ઉકળવાથી તેનાં દ્રવ્યો પ્રવાહીરૂપે રક્તમાં મળી જાય છે આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર કે પાંચ દિવસ ઘણા જોરથી તાવ આવી તેનાં દ્રવ્યોને પ્રવાહીરૂપે બનાવી પેશાબ પરસેવા કે શ્વાસ પ્રશ્વાસદ્વારા શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે, અને આપણા શરીરને નિરાશય બનાવે છે. એટલે જલર એ આપણો શત્રુ ન છતાં હિતરથી મિત્ર છે. એમ જ્યારે આપણા સમજવામાં આવે છે ત્યારે આપણને તેનો ભય લાગતો નથી. ઉકળું આપણને તેના કાર્યમાં મદદ કરવાનું મન થાય છે. તે એવી રીતે કે રક્તમાં સંચય થએલાં વિનિતીય દ્રવ્યોને પરસેવારૂપે કાઢી નાખવા માટે આપણે રટીમ ખાય (વરાળ રનાવ) લઇએ. ઉપવાસ કરીએ. એનીમ કે જરતી લઇએ. કે જેથી ઉદરની ક્રિયા વ્યવસ્થિત થઇ હેજરી તરફ પોતાની શક્તિ વાપરવાની જરૂર પડે નહી. જ્યારે વિનિતીય દ્રવ્યોનું પ્રમાણ ઘટ્યું વધી ગએલું હોય છે ત્યારે કુદરત શરીરના ઘણા અવયવોના કાર્ય બંધ કે મદ કરી દે છે અને માથાસને પથારીવશ કરે છે. જો તેમ ન કરે તો માથાસ હરેહરે, કામકાજ કરે, મહેનત કરે અને પુષ્કળ ખોરાક ખાય જેથી એ બધામાં જીવનશક્તિ ખર્ચાઇ જાય અને શરીરને નિર્મળ કરવાનું કાર્ય કરવામાં જીવનશક્તિ પુરી પડી શકે નહિ. આ સળધીના રાતના અખાતને લીધે માથાસો તાવ આવ્યા જરાબર ગમરાઇ જાય છે અને ડોક્ટર કે વૈદને ત્યાં દોઢાદોઢ કરી ચુકે છે. સાગ કેળવાવલા માથાસોની પણ આજ સ્થિતિ જોવામાં આવે છે. ફેફસામાં જ્યારે વધારે વિનિતીય દ્રવ્યોનો સંચય થાય છે ત્યારે કુદરત તે કાઢી નાંખવા શ્લેષ્મ (સે-ખમ) નો વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. સળખમ ચતાં શરીરમાં જલર ભરાય છે માથુ તપી જાય છે તેમજ તેમાં વેન્ટા થાય છે. નાકમાંથી ઉષ્ણ પ્રવાહી પાણી ટપકે છે કુદરત એવા દ્રવ્યોને કાઢી નાખવા જોરબળ લીકા લારે છે. જેથી ફેફસામાંથી એવા પદાર્થ ધમધમ નાકદ્વારાએ બહાર પડે છે. પ્રવાહીરૂપે શ્લેષ્મદ્વારાએ બહાર પડતા જે દ્રવ્યો ફેફસામાં રહ્યાં હોય છે તેને કાઢી નાખવા કુદરત ઉધરસ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ઉધરસ જોરથી આવી જ્યારે છાતીમાંના કફના ગળદાને બહાર ફેંકી દે છે ત્યારેજ તે બધ પડે છે. આવો કુદરતનો પ્રયત્ન અદરની વિનિતીય દ્રવ્યોને શરીરમાંથી કાઢી નાખતાં સુધી ચાલુજ રહે છે. આપણે કુદરતના નિયમોથી અચાન રહી તેનાં કાર્યોમાં આડા ચુકીએ છીએ એટલે જલરરૂપી, ઉધરસરૂપી, કે શ્લેષ્મરૂપી કુદરતનો પ્રયત્ન ભાતભાતની દવાઓનું સેવન કરી અટકાવીએ છીએ. છતાં પણ કુદરત એટલી મનુષ્ય જાત ઉપર દયાળુ છે કે યોગ યોગ દિવસને અંતરે પોતાનો પ્રયત્ન તેજ રૂપથી કે અન્ય રૂપથી સાર કરે છે. વળી આપણે તેમાં પણ વગર સમજે આડા આવી એ છીએ. આમ વારવાર રોગના હુમલા થયા કરે છે અને આપણે પીડાઇએ છીએ. આજ પ્રમાણે બધા વ્યાધિઓ મનુષ્ય જાતનું હિત કરવા આવે છે. છતાં તેને મનુષ્યજાત શત્રુરૂપે ગણે છે. અને હેવટે કુદરતને તેવા મલીન પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાખવા ભયકર સાધન (રોગરૂપી) વાપરતું પડે છે અને તે દ્વારા ચતા પ્રયત્નમાં મનુષ્ય જાત આડી આવે છે. અથવા તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે મરણને સરણ થતું પડે છે. સુખનો અનુભવ આ મના મુમાબલા વગર થતો નથી ઉઠાણાના દિવસમાં તડકે ચાલી આવ્યા પછી જ્યારે વડ કે પીપળા જેવા કીણી માડી છાયા નીચે બેસવાથી મનને જે આનંદ થાય છે, તે આનંદ ઉનાળામાં પોતાના મહે-

લમાં જવાસાની ટટીઓ ઉપર પાણીનો છંટકાવ કરાવી બેસી રહેનાર શ્રીમંત, માણસોને ભાગ્યેજ થતો હશે. પકવાનાદિ મિષ્ટ પદાર્થનું નિત્ય બોજન કરનારને ખરી ક્ષુધા લાગ્યા સિવાય પકવાનનો સ્વાદ કદી પણ લાગતો નથી પરંતુ પ્રવાસમાં ખરેખરી ક્ષુધા લાગ્યા પછી બાજરીના કે ઘઉંના રોટલામાં જે મીઠાશ અને સ્વાદ લાગે છે તેવો સ્વાદ પકવાનમાં હોતો નથી. હું પોતે બાસ્થાવસ્થામાં હોતો ત્યારે હું તથા મારા મિત્રો રોજ ત્રણ ચાર માઇલ યત્ન કરતા, કસરત કરતા, તરવા પડતા અને સાંજે ઘેર આવ્યા પછી બપોરે રાંધેલા ચોખ્ખા અને દાળનું બોજન કરતો તે વખતે મને જે સ્વાદ અનાજમાં લાગતો તે સ્વાદનો અનુભવ મેં ઘણાં વર્ષથી કર્યોજ નથી. તે વખતે જે ચોખ્ખા વાપરવામાં આવતા તે આઉષ (અયોધ્યા)ના હતા તેને લોકો ઓઢાના ચોખ્ખા કહેતા. મારી પુખ્ત ઉમર થયા પછી મેં આંખોમાં, કમર, પગ, અને દેરાદુનમાં થતી ઉંચામાં ઉંચી જાતની બાંસીના ચોખ્ખા પણ સ્વાદ મારે ખાઈ નેલા પણ તે એકમાં મને ખરો સ્વાદ જણાયો નહીં. તે વખત મને એમ લાગતું કે અનાજ કે ફળોમાંથી રસ કસ જતા લાગ્યો છે, પણ એમ ન સમજતું કે ખરો રસારવાદ તો જીવનમાંજ રહેલો છે. ને તે જીવને આપણે તીવ્રાંજલી આપી છે.

અડચણ, દુઃખ, સંકટ, કે નિર્ધનતા, એ બધું મનુષ્ય જાતને ઉત્તતિક્રમમાં આગળ ધકેલવા માટે આવે છે. અને તે શાન્તિ સાથે પસાર કરવાં જોઈએ. આપણાં શાસ્ત્રોમાં એ બાબતનું વર્ણન રથલે રથલે જોવામાં આવે છે. જે લોકો દુનિયામાં પોતાનાં નામો અમર સુધી ગયા છે તે લોકોને આ કસોટીમાં ઉતરવું પડ્યું છે. રામ, હરીશ્ચંદ્ર, તારા, નગ, દમયંતી, રામચંદ્ર, સીતા, ચંદન, મલીયાગરી, વિક્રમ રાજ, પાંડવ, ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, ઇત્યાદિ સંખ્યાબંધ પુરોનાં નામ આપણને મળી સકશે. શ્રીમંતને ઘેર જન્મ પામી તડકો છાંપડો જોએલાં નહિ એવા સંખ્યાબંધ પુરુષ અને સ્ત્રીઓ આજ સુધીમાં થઈ ગયાં છે છતાં તેમનું નામ કે નિશાન કોઈ જાણતું નથી. આતું કારણ એજ કે તેમને સુખ દુઃખ સંકટ ઇત્યાદિની કસોટીમાં ઉતરવું પડ્યું નથી. રમાઈશ્વર કૃત સેશ્વ-હેષ (જન મહેનત નામના પુસ્તક)માં એવા સંખ્યાબંધ માણસોના દાખવા છે કે જેઓ ગરીબ સ્થિતિમાં જન્મેલા છતાં ઉત્તતિના શિખરે પહોંચ્યા છે. એક ગરીબને ઘેર જન્મ્યાં છતાં એડીસન જેવા મહાન પુરુષે આખી દુનિયામાં પોતાનું નામ અમર કર્યું છે. લાખો રૂપૈયાની પુંજ મેળવવાથી કંઈ ખર્ચ સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી, પરંતુ ખર્ચ સુખ તો સંતોષ અને સાદા જીવનમાં છે. આપણે જોઈએ છીએ કે લક્ષ્મી દેવી એક જગાએ નિવાસ કરી રહેતી નથી. કરોડો રૂપૈયાની ભીક્ષકત કે પુંજ હેલ છે તો પણ મરતી વખતે એક કોડી પણ સાચેલઈ જઈ શકતી નથી. એટલે પરોપકાર અને પુન્ય સાથે આવે છે. માટે અડચણ દુઃખ કે સંકટ જે આવે તે પ્રસંગે નિહર રહી તેમાંથી પસાર થવું જોઈએ અને ધૈર્યે છોડવું જોઈએ નહિ. દુઃખનો છોડો સુખજ છે, એમ ખાત્રીથી માનવું. કવી દલપતશમ પોતાના કાવ્યમાં કહે છે કે

સુખને છોડે દુઃખ દેખારો દુઃખ છે સુખને છોડે;

દિવસ પછી રજની દેખારો દિન છે રજની કોડે,

ગમ ન પડે નરને જોવિંદની ગતી ન્યારી

દુઃખનું રહસ્ય શું છે એ સંબંધી એક લેખ રા. રા. મણિલાલ નયુભાઇ દોશી, બી. એ., અમદાવાદ એનજી ઇન્સ્ટિટ્યુટ પત્રના વો. ૧૨ ના અંક ૨ માં લખેલો ઉપયોગી હોવાથી અમે આ રથલે દાખલ કર્યો છે.

આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે, તો પછી દુઃખ શામાં છે જોઈએ ? એ પ્રશ્ન સ્વાભાવિક છે, અને તે પ્રશ્નનું કાંઈક નિરાકરણ કરવાનો આ લેખનો હેતુ છે. આત્માનો સ્વભાવ આનંદમય છે, તેથી જ્યાં સુધી બાહ્ય સુખના પ્રવાહો વહેતા હોય ત્યાં સુધી આત્માની શક્તિઓ પ્રકટ થઈ શકે નહીં; આત્માના અનંત આનંદમાં તેથી કાંઈ વૃદ્ધિ થતી નથી. જો એક પાણીનો મોટો ઝેરો સતત વહાઈ કરતો હોય તેમાં થોડું પાણી રેડવામાં આવે તો તેથી તેમાં કાંઈયણ ખળખળાટ થશે નહિ, અને વધારાના પાણીની દરકાર ક્યાં નિના તે ઝેરો આગળ અને આગળ વધ્યા કરશે, પણ જો તે ઝરના માર્ગમાં એવી અડચણ આવી પડે કે જેથી તેનો સ્વતંત્ર પ્રવાહ અટકી પડે તો તે પ્રવાહ તે અડચણની સામે પોતાનું બળ અજમાવશે, અને તેને દૂર કરવા પોતાનું સમર્થન સામર્થ્ય વાપરશે. જે પ્રતિકૂલ છે, જે તેના પ્રવાહને અડચણરૂપ છે તેને લીધેજ પ્રપાત થાય છે.

દુઃખનું પ્રથમ કર્તવ્ય-દુઃખજ આત્માની શક્તિઓને જાગૃત કરે છે. દુઃખથી આત્માનું ધ્યાન બાહ્ય વિષય બાણી વધારે દોરવાય છે. જ્યારે સાત, સુખી અને અત્યંત વળેલા આત્માને બહારના દુઃખનું મોહનું લાગે છે ત્યારે તે જાગૃત થાય છે. મારા આત્માના સ્વભાવને પ્રતિકૂલ એવું આ દુઃખ શું ? આનું લાગે છે તે વખતે તેને બાહ્ય પરિસ્થિતિ અને બહારની કુનિયાનું જ્ઞાન થાય છે. માનસશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે દુઃખ એ સ્વનો-પોતાના આત્માનો અનુભવ કરાવવામાં ધણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. કારણ શરીર કે જેની અંદર આપણા બધા અનુભવોનો સંગ્રહ થાય છે, તે મોટે ભાગે દુઃખમય અનુભવોમાંથી બધાય છે. આ પ્રમાણે વિચાર કરતાં આપણને જણાય છે કે દુઃખ એ આત્માને જાગૃત કરે છે-દુઃખથી આત્માની ક્રિયાશક્તિ જાગૃત થાય છે.

દુઃખનો બીજો લાભ એ છે કે તે વડે વિવિધ શરીરો બધાય છે. દુઃખથી મનુષ્ય પોતાનું બળ વાપરવા દોરવાય છે. અને તે બળના ઉપયોગથી તેનાં સૂક્ષ્મ શરીરો ધીમે ધીમે સુવર્ણિત-અવસ્થિત થાય છે. જો તમે તમારા સ્નાયુઓનું મજબુત કરવા માગતા હો તો તમે તેમનો ઉપયોગ કરો છે, તમે તેમને કસરત આપો છો, આથી તે બાગમાં વધારે શક્તિ વપરાય છે અને તે સ્નાયુઓ બલિષ્ઠ બને છે. આ રીતે દુઃખથી જીવાત્મા પોતાના શરીરોના પોતાની શક્તિ પ્રકટ કરે છે, અને તેથી તે શરીરો વધારે વ્યવસ્થિત બને છે.

દુઃખનો ત્રીજો લાભ-દુઃખથી મનુષ્ય શુદ્ધ બને છે. આપણને જે દુઃખજનક હોય તે દૂર કરવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ જે આપણા સ્વભાવની વિરુદ્ધ છે તે આપણે દૂર ફેંકવા દોરવાઈએ છીએ. જે આત્માના આનંદ સ્વરૂપની વિરુદ્ધ છે તે ધીમે ધીમે દુઃખદાર આત્મા બહાર ફેંકા દે છે. આ રીતે આપણાં શરીરો દુઃખથી નિર્ભજ-પવિત્ર થતાં જાય છે, અને તેમ યતાં આત્માના ઉપયોગને વાસ્તે અનુકૂલ સાધનો બને છે.

દુઃખનો ચોથો પણ લાભ છે. દુઃખ આપણે શિક્ષક છે. જીવનના સમગ્ર પાઠ સુખ કરતાં દુઃખમાં વધારે સારી રીતે શીખાય છે. મનુષ્ય જ્યારે જુદા બને છે અને પોતાના ભૂતકાળના પ્રશ્નો તરફ દ્રષ્ટિ નાખે છે ત્યારે સુખ તેમજ દુઃખના અનુભવો તેની નજર આગળ તરી આવે છે, તેમાં સુખ કરતાં પણ દુઃખદાર મેળવેલા અનુભવોનું ચિત્ર વધારે ભગ્યરમ્ય બન્યાં આવે છે. શ્રીમતી એનીબીસેન્ટ લખે છે

કે:—“ Out of my life-story I could efface without regret every experience that it had of joy & happiness, but not one pain would I let go, for pain is the teacher of wisdom. ” “મારા જીવન ઇતિહાસમાં સુખ અને આનંદના પ્રસંગો જરાપણ દીવંગીર થયા વિના હું બૂલી જઈ શકું, પણ દુઃખનો એક પણ પ્રસંગ હું બૂલી શકું તેમ નથી, કારણ કે દુઃખ એ જ્ઞાનદાતા સુર છે. ” વળી ઇન્દ્રિયન વિષય ધ્વન્ટ્રીનીટનો લેખક મી. રાલ્ફ વાલ્ડેઝા દાર્શન પોતાનો અનુભવ જણાવતાં, આ જાળતમાં લખે છે કે “ માનભંગ, શરમ અને ચિંતા ઉત્પન્ન કરનાર મારા જીવનમાં ઘણા પ્રસંગો અને સ્થિતિઓ આવેલાં કે જે વખતે તેમાંથી નાશી છૂટવાની અને ખડેજ પ્રમળ ધ્રુવ થતી હતી; પણ જેમ જેમ સમય પસાર થતો ગયો અને હું ભૂતકાળ તરફ દ્રષ્ટિ ફેંકતો ગયો તેમ તેમ મને લાગવા માંડ્યું કે ઉપર જણાવેલા દરેક પ્રસંગ મને કાંઈ ને કાંઈ અનુભવ આપવાને વારતેજ આવેલો હતો. મને જે અનુભવના પ્રાઠ તે પ્રસંગ શીખવવા આવ્યો હતો તે હવે હું જોઈ શક્યો છું અને જો કે તે પ્રસંગો તે સમયે તો મને ધણાજ અસહ્ય અને દુઃખદ લાગતા હતાં; છતાં તેમની એક પણ હવે હું બૂલી જઈ શકું તેમ નથી. આખા વિશ્વનું રાજ્ય મળતું હોય તોપણ તેમાંના એક પણ અનુભવને હું વિસરીશ નહિ, એ પ્રસંગોમાંથી હું એક ખીજે પાઠ પણ શીખ્યો છું તે એ કે હાલમાં મને અપ્રિય અને કઠિન લાગતા હોય એવા જે પ્રસંગો મારા જીવનમાં હોય અને ભવિષ્યમાં તેવા જે જે સંયોગો આવી પડે તે સર્વને હું ખડબડાટ કે ગમગીની વિના આનંદપૂર્વક અનુભવીશ, તેમજ મારા જીવનમાં અત્યારે તે સારામાં સારી સ્થિતિ છે, એમ હું માનીશ; કારણકે નહિ તો મને તે સંયોગો મળ્યાજ ન હોત. મારા જીવનમાં અસુક પ્રસંગો શા કારણથી આવ્યા છે અથવા તે પ્રસંગો કેવા ભાગ ભજવવાના છે, તે કદાચ હું અત્યારે નહિ સમજી શકું; છતાં મને ખાતરી છે કે ભવિષ્યમાં તેનું કારણ હું યથાર્થ સમજીશ અને જે જે સંયોગોમાં હું પડ્યો હતો તે પ્રત્યેકને માટે પ્રભુનો આભાર માનીશ. ”

દુઃખનો પાંચમો લાભ એ છે કે તેથી શક્તિ મળે છે. એડવર્ડ કાર્પેન્ટરે ‘ મનુષ્ય અને સેતાન ’ એ નામના પોતાના ગદ્યત્રય કાવ્યમાં લખે છે કે “ Every pain that I suffered in one body became a power which wielded in the next. ” એક શરીરમાં જે બોગવેલું દુઃખ ખીજ શરીરમાં શક્તિરૂપે પ્રકટ થયું. દુઃખ ભોગવવાથી બળ, ધીરજ, સહનશીલતા, વગેરે ગુણો ખીજે છે. આ લાભ વિચારી સુખ પુરવ દુઃખથી પાછો હલતો નથી. શુદ્ધિ, જ્ઞાન અને શક્તિ દુઃખ વેળા પ્રાપ્ત થાય છે.

આ વાત પણ ખરી છે કે મનુષ્ય એટલું બધું દુઃખ સહન કરે તે દુઃખના જોગ નીચે આ ભવમાં તદ્દન દખાઈ જાય અને આ ભવમાં તે ખીલકુલ કામ ન કરી શકે અથવા ખડેજ એણે કામ કરી શકે. જો બાહ્યપરવામાંજ દુઃખ બહુ પડ્યું હોય તો આવી સ્થિતિ ખાસ કરીને થાય છે. પણ તે છતાં પણ તેના દુઃખના અનુભવનું ફળ તેને મળ્યા વિના રહેતું નથી તેના ભૂતકાળના દર્શને લીધે આ ભવમાં તેને દુઃખ ભોગવતું પડ્યું હોય છતાં તે દુઃખના લાભ વિચારીને દુઃખને પણ સોનેરી તક માની લે.

તમે કદાચ પૂછ્યો કે જો દુઃખનું આવું મહાત્મ્ય હોય તો પછી સુખનું કામજ શું? સુખથી પ્રકાશ આવે છે. સુખથી આત્માની શક્તિ પ્રકટ થતી જાય છે. સુખમાં આત્માની બધા શરીરોમાં પરસ્પર અનુકૂલ આદોલનો ચાલવા લાગે છે. તે આદોલનો દુઃખના સમય

જેનાં પરસ્પર પ્રતિકૂળ હોતાં નથી. આવા પરસ્પર અનુકૂળ આહોલનોને લીધે શરીરે દ્વારા આત્મા યોતાની શક્તિ પ્રકટ કરી શકે છે. અને તેથી પ્રકાશ અને જ્ઞાન મળે છે. આ ઉપ-  
રથી જણાશે કે સુખ પણ ઉપયોગી છે. કુભાર જ્યારે ઘરે છે ત્યારે એક હાથમાં માટીનો  
પિંડ રાખી બીજા હાથે તેના પર ટપલા મારે છે. અને આ રીતે યોતાને જેમવું માટીનું  
વાસણ બનાવે છે. ટપલાની જરૂર છે તેમ નીચેના હાથની ટેકાને વાસ્તે એટલીજ જરૂર છે.  
આ ટપલા મારનાર હાથ તે દુઃખ છે અને ટેકા આપનાર હાથ તે સુખ છે, સુખ અને  
દુઃખ બંનેની જરૂર છે. કાલિદાસ ક્વિ યથાર્થજ કહે છે કે:—

કથૈકાન્તં સુખમુપનતં, દુઃખમેકાન્તવૌ વા ।

નીર્ચૈર્ગચ્છત્યુપરિ ચ દશા, ચક્રનેમિક્રમેણ ॥

કોને એકલું સુખ મળ્યું છે ? કોને એકલું દુઃખ મળ્યું છે ? મઠની ધારની માફક  
દયા ઉઘી નીચી ચાલ્યાં કરે છે. આ કુદરતી ક્રમ છે, અને તેમાં અનંત ડહાપણ રહેલું  
છે. જે મનુષ્યને એકલું દુઃખજ પડે તો તેના બોબ નીચે તે દયાઈ જાય અને કદાપિ  
ઉઠી શકે નહિ. જે તેને એકલું સુખ હોય તો તેમા તે રમ્યા કરે, પણ તેથી આત્માની  
શક્તિ, જ્ઞાન, ધૈર્ય, સહનશીલતા વગેરે કદાપિ પ્રકટ થાય નહિ.

જ્યારે મનુષ્ય ધ્યાન કરે છે ત્યારે તેને આનંદની ખુમારી મળે છે. તે વખતે તે આ-  
ત્માનંદ અનુભવે છે, કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. આખા વિશ્વ તરફ સમ-  
ભાવ વૃત્તિવાળો યોગી શ્રેમતા પ્રાણસાથી આનંદસાગરમાં તરવા લાગે છે તેથી તેનાં બધાં  
શરીરે પરસ્પર અનુકૂળ થઈ શાંત બની જાય છે, તે વખતે પરમાત્માના તેજસ્વી સુખનું  
દર્શન કરવા તે બાબશાળી બને છે. તે વખતે એવો તો ઉચ્ચ પ્રકાશ આવે છે કે યોગીનાર  
સુધી તો નીચેના જીવનોનું તેને જ્ઞાન સરખું રહેતું નથી. તે વખતે તેને પોતાની દિવ્યતાનો  
સાક્ષાત્કાર થાય છે અને આત્મા પરમાત્માની એકતાની ઝાંખી થવા લાગે છે. આથી જણાશે  
કે દુઃખ જેટલુંજ સુખ પણ આવકારદાયક છે. કેટલાક ધર્મવાળા એમ માને છે કે સુખ  
ત્યાજ્ય છે અને તે ધર્મરતી ધન્યતાની વિરુદ્ધ છે—આ તેમની માન્યતા અજ્ઞાનમુલક અને  
શ્રમ ભરીલી છે. પરમાત્મા પોતે આનંદ સ્વરૂપ છે અને તે પોતે પોતાનાં બાળકોને આનંદ  
બોગવતાં રોકે, અથવા તેમને આનંદ બોગવતાં જોઈ ઈર્ષ્યા કરે, એ નહિ માનવા જેવું છે;  
માટે—સુખ અને દુઃખ બંનેની જરૂર છે. સુખ પુરૂષ બંનેમાંથી એકે વડે લેવાતો નથી. તે  
બંનેને સ્વીકારે છે અને તેનું રહસ્ય સમજી તેનો યોગ્ય લાભ લે છે. જ્યારે સુખ અને દુઃ-  
ખનો વાસ્તવિક હેતુ સમજાય છે ત્યારે મનુષ્ય કશાથી ગમરાઈ જતો નથી, સુખથી કુલાઈ  
જતો નથી, દુઃખથી દીન બનતો નથી. તેની ઉપર દુઃખ આવે તોપણ તે તેને વધાવી લે છે  
અને તેનો ઉપયોગ કરે છે. સુખ આવે તો તેને પણ તે સ્વીકારી તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે  
છે. જે બાવી સ્થિતિ સમજાવે તો આપણે સુખ દુઃખ બંનેમાંથી જે આવે તેને આવકાર  
આપીશું અને દુઃખ વખતે સુખની ઇચ્છા નહિ કરીએ અને સુખ વખતે દુઃખની વાંચ્છના  
નહિ કરીએ આપણા સાધ્યગિન્દુ તરફ જવાના સાધનરૂપે બંનેને ગણીશું અને આ રીતે  
ખરો વૈરાગ્યે ગ્રહીશું. સુખ અને દુઃખ બંનેને ઝોળાંગી જઈશું અને આત્માના ખરા આ-  
નંદના ભોક્તા બનીશું; કારણ કે આનંદ એ આત્માનો સ્વભાવ છે. વળી તે સાથે આપણે  
નિર્ભય બનીશું; કારણ કે બ્રહ્માના આનંદને જાણનાર વ્યક્તિ કદાપિ ભય પામતી નથી:—

॥ આનંદં બ્રહ્મણો વિદ્વાન્ ન વિષેતિ કદાચન ॥

## પદ. રાગ-આશાવરી.

ભજન ખીના નર હય પશુ સમાન,	
નર હય પશુ સમાન.	ભજન૦
જ્યસો શીરત હય દોર હરાયો,	
ખાત શીરત હય ધાસ પરાયો;	
અપને ધનીકો નામ લગયો,	
મુઠ મુરખ મસ્તાન.	ભજન૦
કોલ ખચન દે વહાસે આયો.	
આકર લોભમે ચિત લગાયો;	
ધીક ધીક હરકો ગુન નહીં ગાયો,	
જો ખચની નાલન.	ભજન૦
અચાની ક્યા ફલકો પાવે,	
તેરી મેરીમે જન્મ ગુમાવે;	
હીરલા હાય શીર કહાસે આવે,	
નીકલ ગયો જખ પ્રાન.	ભજન૦
પ્રેમસે હરકા ગુન જો ગાવે,	
માની હોકર ધ્યાન લગાવે,	
દામ "સતાર" વેહી ફલ પાવે,	
જો ભજતે ભગવાન	ભજન૦

લી. પંકાણ અખડુલ સતારખાન  
નાં દોહવાલા.

## ઈ. સ. ની પૂર્વે તથા પ્રાચીન કાળના પુરૂષોનું વય.

( લેખક:—મંગલ ગોંડલકર. રાજકોટ. )			
નામ	વર્ષ.	નામ	વર્ષ.
આષઝાક	૧૮૦	પ્લેટો	૮૧
એથાહામ	૧૭૫	પેલીસ્તી	૮૦
ધર્મીનીનીડીઝ	૧૫૭	સોલન	૮૦
જેકબ	૧૪૭	એનેકીયન	૮૦
ધર્માધલ	૧૩૭	બ્રૉગરટસ	૮૦
સારાહ	૧૨૭	રાધખીરીયસ	૮૦
મુસા પેગમ્બર	૧૨૦	* હાયે	૭૫
જોસફ	૧૧૦	પિ'ટાર	૭૫
હિપોક્રેટીસ	૧૦૪	સેન્ટ આગરશાહન	૭૬



ન્યુન	૮૫	આર્ક્ષીમીડીઝ	૭૫
માઇકેલ એન્જેલો	૮૯	સુરીપીડીઝ	૭૪
ડીશીપન	૯૬	ફેડરીક	૭૪
બોવેસ્ટ	૮૭	હે કલે	૭૪
જેવેસ્વી	૮૮	લૉક	૭૨
જેકરસન	૮૩	* ગેલીલીઓ	૭૮
વેલીગ્ટન	૮૩	શાર્લમેન	૭૨
જ્યોટસ	૮૩	લીનીયસ	- ૭૧
ગીટ	૮૩	કોલબસ	૭૦
વોલ્ટર	૮૪	પ્લુટાર્ક	૭૦
સાફ્રેકલીસ	૯૦	લાઇબિનીટસ	૭૦
		મેસ્ટ ગોલ્ડમર	૭૦

ઉપરની ગણતરી ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન કાળની પ્રગ્નઓ શારીરિક કે જીવન-ચાત્ર કે વેદકર્તૃ જ્ઞાન સપૂર્ણ નહોતી ધરાવતી તોપણ તેમનું આયુષ્ય ઘણું મોટું હતું. વળી હજી એ ક્ષેત્રમાં વેદકર્તા બેઠક સુધારા વધારા થતા હતા પ્રગ્ન સરેરાશ આયુષ્ય હુંક' છે એ ઉપરથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે કાતો ડાકટરો વેદકર્તાના કાનુનાથી અજાન છે અગર તો આપણા દેશ, હવા, અને કાળને માટે એ વિદ્યા અનુકૂળ કરવાને કે તે સમંધી લોકોને શિખવવાને અસક્ત છે. આપણેના સેવનથી જીવનમય અને આયુષ્ય ઘટે છે, તેમાં વળી ડાકટરો સૌથી હુંક' આયુષ્ય ભોગવે છે કા. હિપોક્રેટીસ અને ગેલન જેવાની નકલ કરી તે પ્રમાણે વર્તવાની કોશિય કરવી કે સુખી થવાય.

## દીર્ઘાયુષી કેમ થવાય ?

આ વિશ્વમાં સમગ્ર વસ્તુઓ વિદ્યારને આધીન છે. કોઈપણ વસ્તુ સાક્ષત નથી તો પછી આ શરીર શી રીતે અનતકાળ સુધી રહી શકે ? પણ લાંબુ આયુષ્ય સંભવિત છે. સામાન્ય રીતે ગણવામાં આવતી અથવા જોવામાં આવતી મનુષ્યની ઉંમર કરતા ઘણાં લાંબા વયન સુધી આ શરીર રહી શકે તેના ઉપાયો છે. જન્મતાં એવા કેટલાક મુદિઓ અને મહાત્માઓ છે, કે જેમના આયુષ્ય આપણા આયુષ્ય કરતાં આઠ દશ ગણા કે વીસ પચીસ ગણાં પણ હોય છે. આપણને આ હકીકત આશ્ચર્ય ઉપજાવે, પણ આ વીસમી સદીમાં કોઈપણ જાનતથી આશ્ચર્ય પ્રાપ્ત નહોતું નથી. આપણી કષ્ટતામાં પણ ન આવી શકે એવી શોધો થતી જાય છે, એવા બનાવો બનતા જાય છે, અને ભરિષ્ઠતા ગર્ભમાં શુ રહ્યું છે, તે કાણ જાણી કે આશ્ચર્યી શકે ?

વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર આપણને જણાવે છે કે સાત વર્ષમાં આપણા શરીરના સર્વ પરમાણુઓ બદલાઈ જાય છે. આ ફેરફાર એટલો ધીમો અને અસ્પષ્ટ રીતે થતા કરે છે કે જે વિજ્ઞાનશાસ્ત્રે આ વાતને ટેકો ન આપ્યો હોત તો લોકો તે વાત કમુલ કરત કે નહિ એ શકાતો વિષય છે. " જો તું ધારે તો તું અમર છે " અને " જો મનુષ્ય એમ અનુભવે કે હું મરણાધીન

હું તેજ પળે તે મરી જાય” આ બે વાક્ય ઉપર મનન કરતાં આ લેખનું રહસ્ય આપોઆપ સમજાઈ જશે. જ્યારે જીવનની ધ્વજા બંધ પડી જાય છે, અને તેની સાથે જીંદગી ઉપરને આપણો કાબુ જતો રહે છે, ત્યારે આપણે મરણ પામીએ છીએ. માટે જેને દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોય તેણે આ જીવવાના સંકલ્પ ઉપર પૂર્ણ રીતે ઝેકાઝ થવું, પોતાનું સંઘર્ષ બળ તેમાં જ વાપરવું, અને એક પળવાર પણ આ મંકલ્પને છોડે થવા દેવો નહિ. આમ કરવામાં તેનો હેતુ સ્વાર્થા હોવો ન જોઈએ, પણ પારમાર્થિક હોવો જોઈએ. મનુષ્ય પોતાના જીવનમાં કેટલાક અનુભવો મેળવે છે, તે અનુભવો બીજાને આપવાનો પ્રસંગ આવે તે પહેલાં તો તે ચાલ્યો જાય છે. પણ જે મનુષ્યને લાંબુ આયુષ્ય, અને તે પણ નીરોગી અને દૃઢ શરીરવાળું મળેલું હોય તેવો મનુષ્ય ઇલા સિદ્ધિ કરી શકે એટલું જ નહિ પણ પોતાના અનેક અનુભવોનો લાભ બીજાને આપી શકે.

દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છનારે નીચેના વિચાર ખાસ યાદ રાખવો ઘટે છે. સામાન્ય રીતે મનુષ્યના જીવનની મર્યાદા ૬૦-૭૦ કે ૮૫ સુધીની હોય છે. આ સમયને આપણે અણીનો પ્રસંગ ગણીશું. એ પ્રસંગ જ્યાં સુધી પસાર ન થાય ત્યાં સુધી તેવા મનુષ્યે પોતાનું સંઘર્ષ બળ કોઈ પણ કામમાં ખરચી નાખવું જોઈએ નહિ.

સ્વૂલ શરીરનો વિકાસ આ જીવનની ઇચ્છાને આધીન હોવો જોઈએ, કારણ કે જે બંને એક સરખા બલિષ્ઠ હોય તો ધારેલું પરિણામ આવી શકે નહિ. માટે આ આખા લેખનો સાર એ છે કે આપણા સંકલ્પબળને એટલું બધું વધારવું કે સ્વૂલ શરીરના પરમાણુઓ જેમનું સ્વાભાવિક વલણ અધિક વખતે વિખરાઈ જઈ શરીરનો નાશ કરવાનું છે, તે પરમાણુઓના આ વલણને પોતાને વચ રાખી શકે. બીજી રીતે-કહીએ તો આ પરમાણુઓને એવા પ્રકારના બનાવવા કે જે આપણા સંકલ્પબળને આધીન વર્તી શકે. શત્રુનો સંહાર કરવાનાં બે સાધનો છે. આપણું બળ વધારવું અને શત્રુના સૈન્યની અસ્તવ્યસ્ત સ્થિતિ રતી. પણ ટેવનું પ્રાણસ્ય અતિશય છે. વંશપરંપરાના નિયમોનું જે આપણે ધારીએ તે કરતાં ઘણું વધારે છે. માટે જ્યાં સુધી તે અણીના પ્રસંગ કે જે સમયે સામાન્ય રીતે મનુષ્યો મરણને ઘરણી ચાપ છે, તે પ્રસંગ પસાર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આપણે આ બાબતમાં જામ મળ્યો છે, એમ માનવાની જૂલ કરવી નહિ, કે પ્રમત્ત બની આપણો પુરુષાર્થ છોડી દેવો નહિ.

### ત્યારે હવે કરવું શું ?

પ્રથમ તો ઉમેદવારે અશુભ પાસન વાસનાઓ, વિચારો અને કૃત્યોથી દૂર રહેવું જોઈએ. સ્વૂલ શરીર જેમ બને તેમ શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનું બને, મન વધારે વિચાર અને તલસ્પર્શી બને, અને હલ્લ જોમ બને તેમ પ્રેમાળ અને નિઃસ્વાર્થી બને એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. આ કામના ઉમેદવારમાં આવી વૃત્તિઓ સ્વાભાવિક હોવી જોઈએ. સદૃશ્યોનું પાલન સદૃશ યવું જોઈએ. આવા મનુષ્યે સ્વૂલ શરીરની વાસનાઓનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

જેમ જેમ સ્વૂલ શરીરની દૃઢતા વાસનાઓ ત્યાગ કરવાનું કામ બંધ થશે, તેમ તેમ શરીરમાંથી દલકા પ્રકારના પરમાણુઓ ખરવા માંડશે અને તેનું સ્થાન શુદ્ધ અને સૂક્ષ્મ (etheréal) પરમાણુઓ લેશે.

ત્યાગ કરવા લાયક શારીરિક વાસનાઓમાં મુખ્ય દારૂ, માંસ અને વિષય સેવન છે. વિષય સેવનના ત્યાગથી શરીરના રાગનું રક્ષણ થશે, એટલુંજ નહિ પણ તેને વાસ્તે જરૂરના હલકા શારીરિક પરમાણુઓની પણ ગરજ નહિ પડવાથી શરીરમાં તેમને સ્થાન મળી શકશે નહિ. જ્યાં સુધી ખોરાકની જરૂર છે, ત્યાં સુધી ઉપવાસ કરવાનું કામ નથી. પણ ધીમે ધીમે ખોરાકની ઇચ્છા ઓછી ને ઓછી થવી જોઈએ અને છેવટે સર્વથા નામુદ થવી જોઈએ. શારીરિક સુખોમાં પણ જે સૌથી નિર્દોષ છે, અને જેમાં હલકા પ્રકારના પરમાણુઓની જરૂર પડતી નથી તેનો સૌથી છેલ્લો ત્યાગ થવો જોઈએ.

### નૈતિક શુદ્ધિ.

સોમ, ભય, ઇર્ષ્યા, અભિમાન, અનુદારતા, દ્રેષ, મહત્વાકાંક્ષા અને નવીનતાનો શોખ આ સર્વ ત્યાગ કરવાની જરૂર છે, પણ પ્રથમ સોમથી તેનો પ્રારંભ કરવો જોઈએ.

### આધ્યાત્મિક શુદ્ધિ.

અંતરાત્માએ પ્રભુનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ અને આ નિયમમા સર્વથા પ્રતીતિ રાખવી જોઈએ કે બધી ઘટનાઓનો રચનાર પ્રભુ છે, માટે બધું સારૂ છે. બધિષ્ઠમાં સારૂ થશે એમ નહિ, પણ આત્મારે પણ તમે પ્રતિકૂળ જણાતી સ્થિતિમાં હો ત્યારે પણ સૌ સારૂ છે.

આવા ઉમેદવારે કુદરતી આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો પ્રમાણે પોતાનું જીવન ગાળવું જોઈએ, અને અચાનક બનાવોથી ચેતતા રહેવું જોઈએ. શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ જળ, શુદ્ધ અન્ન, યોગી દસરત, નિયમીત જીવન, આનંદજનક વ્યાપાર, અને ખુશકારક પરિસ્થિતિ—આ સર્વ આ ઉમેદવારને જરૂરનાં છે. જ્ઞાન અને એકાંતવાસ પણ અતિ અર્થત્યના છે, આ કારણથી જ દેવો, ઋષિઓ, અને ગુપ્તગાનીઓએ પર્વતનાં શિખરોનો આશ્રય લીધો હોય તો તે વાનગી છે. સદ્ગતિમાં વૈદ્યની મદદ લેવી પડે તો લેવી. પછીથી બીલકુલ જરૂર પડશે નહિ.

### પરિણામ.

આ પ્રમાણે જીવન ગાળનારને તેનું પરિણામ જણાયા વગર રહેશે નહિ. તેના વિચારો ઉચ્ચ થશે. તે પવિત્ર અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિમાં વિશેષ રસ લેતો થશે; તેને સૃષ્ટિ સૈદ્ધર્થ વિશેષ રુચિકર લાગશે, તે બાલકના જેવો નિર્દોષ થવા લાગશે, તેના હૃદય ઉપરથી બોલો જતો રહ્યો હોય તેમ તે સુખી અને આત્મઅકલાવળો બનશે ધીમે ધીમે ખોરાક ઓછો કરવો. જેટલા ખોરાકની તમને જરૂર લાગે તેટલો લેવો. તે ખોરાક તદ્દન નિર્મળ અને સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. કળ અને કુશળ એ આ બ્રામ્હતમા ઉત્તમમાં ઉત્તમ ખોરાક છે. ધીમે ધીમે તેનું પ્રમાણ ઓછું થતું જશે. છેવટે મળ નીકળતો બંધ થશે. તેના શરીરનો દરેક પરમાણુ Ethereal સૂક્ષ્મ થઈ જશે અને તે પોતાના શરીરને ચોગ્ય તરતે આકાશમાંથી ગ્રહણ કરી શકશે. સાત્ત્વમાં ત્રણ પ્રકારના આહાર કહેલા છે. ક્વળ આહાર, શોભ-આહાર અને ઓજસ્ આહાર. આપણે સામાન્ય રીતે જે ભોજન કરીએ છીએ તે ક્વળ-કાળાઆવડે કરીએ છીએ, માટે તેને ક્વળ આહાર કહે છે. આપણા શરીરમાંં જીણું છિદ્ર છે, તે વડે બહારથી રસ આદિ લેવામાં આવે તે શોભ-આહાર કહેવાય છે, અને હવાનું સર્વ જે ઓજસ્ તેનો મહત્ત્વપૂર્ણ વડે આહાર કરવામાં આવે તે ઓજસ્ આહાર કહેવાય છે. માટે આ ઉમેદવાર

છેવટે ઝોજ્જ્ આહારી બને છે. તેના આહાર તથા નિહાર-મજોત્સર્ગે કોઈ દેખી શકતું નથી.\*

લાંબા વખતનો રોગ જે કોઈ પણ રીતે મટતો ન હોય, તે હવે મટવા લાગે છે. તેનામા સંકલ્પમળથી બીજાના રોગ મટાડવાની શક્તિ પેદા થાય છે. તેની એકાદ ધન્દ્રિયની શક્તિ વધારે તીવ્ર બને છે. ચોતાના શરીરનો રાગ (વીર્ય) આખા શરીરમાં ફરવાથી આયુ' શરીર નીરોગી અને દૃઢ બનવા લાગે છે. તેના પરમાણુઓ શુદ્ધ થવાથી ઉચ્ચ તત્ત્વો બહુ સારી રીતે પ્રકટ થઈ શકે છે.

કાર્વિને નિયમ પ્રતિપાદન કર્યો છે કે દરેક શરીરને તેના ઉત્પાદક શરીરના શુષ્ક દોષો તેજ વયે પ્રકટ કરવાનું અનિવાર્ય વલણ હોય છે, અને જે કોઈ પણ નવાં સંયોગો ઉમેરવામાં ન આવ્યાં હોય તો તે પરિણામ મોટે ભાગે આવ્યા વિના રહેતું નથી. માટે તે સમય બહુ સાચવવાનો છે. પણ તે સમય પસાર કર્યા પછી મરણનો ભય જેમ બને તેમ ઝાઝો થતો જાય છે.

હવે આ માર્ગના અભ્યાસીમાં પ્રારંભમાં તો ઘણા હલકા પરમાણુઓ શરીરમાં હોય છે, અને તે વંશપરંપરાના નિયમને આધીન હોય છે. હવે આ ઉમેદવાર દરરોજ મરણ પામે છે એટલે દરરોજ તેના શરીરમાંથી શુદ્ધ જીવન ગાળવાથી હલકા પરમાણુઓ ખરવા માડે છે. અને તેથી તેની પ્રજા અને જાતિના મનુષ્યોને મરવાનો સમય આવી પડ્યો છે, તે વખતે તો તે ક્યારનોએ મરી ગયો હોય છે; એટલે કે જે પરમાણુઓના સદ્ભાવને લીધે તેના શરીરનો અંત આવ્યો હોત તેના હલકા અને જડ પરમાણુઓનો બધો નહિ તો ધણે ખરા ભાગ તેના શરીરમાંથી નીકળી ગયો હોય છે. તે દરરોજ મરતો જાય છે, એટલે તે મરણનો આઘાત તેને મોગવનો પડતો નથી. અને આ મરણ સ્થિતિમાં તેને બે વાર જડું પડતું નથી.

યોગીઓ આ રીતે લાંબું આયુષ્ય મોગવી શકે છે. સામાન્ય મનુષ્યો પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી નીરોગી અને મજબૂત શરીર સાથે જીવી શકે. દૈન્ય નિયમો પરિપૂર્ણ ન પળાય અને મરણ આવે પણ આ રસ્તે જીવન ગાળનાર તદ્દન નીરોગી અને મજબૂત શરીરવાળો રહી શકે છે, અને જીવનની ઉચ્ચ દરજ્જા અનુભવવાને યોગ્ય શરીર બનાવી શકે છે. આપેલા મોગના પ્રમાણમાં લાભ અધિક છે. નવી શક્તિઓ સાથે નવી નેષમદારીઓ પણ આવે છે, પણ તે શક્તિઓનો આનંદ અપૂર્વ છે. આ લેખમાં દર્શાવેલા નિયમો પ્રમાણે જીવન ગાળવાથી હરેક પ્રકારની ઉન્નતિ થશે. કેવળ શારીરિક નહિ પણ સાથે સાથે માનસિક અને આત્મિક ઉન્નતિ પણ થવા લાગશે. માટે જે મસનાઓ યોગ્ય લાગે તે અમલમાં મૂકવા' પ્રયત્ન કરવામાં આવશે એવી આશા સાથે આ લેખ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે.\*

રતનપોળ-અમદાવાદ.

તા. ૧૭-૩-૧૭.

} લી. મણિલાલ નથુભાઈ દોસ્તી, બી. એ.

\* જેનોમાં એવી માન્યતા છે કે તીર્થકરોના આહારનિહાર અદ્દરય દોષ છે.

\* Elixir of Life-જીવનનું અમૃત એ લેખને આધારે.

## આયુષ્ય કેમ વધે ?

૧ દરેક વ્યક્તિએ પોતાની હિંદીની અરધી અવસ્થા શ્રમ અને ઉદ્યોગમાં ગાળવી બાકીનો ભાગ શાંતિ અને આરામમાં ગાળવી. એટલે કે, બ્રહ્મચર્ય અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં શ્રમ અને ઉદ્યોગજ કરવાનો, પછી વાનપ્રસ્થ અને સન્યસ્થ ( જે હાલ નથી પળાતો એટલે વાનપ્રસ્થ ) આશ્રમમાં ગાળવી.

૨ શરીર અને મનને એક સરખી કસરત આપવાથી પણ આયુષ્યમાં વધારો થાય છે.

૩ મસાવા દારૂ અને અતિ ગરમ ખોરાક જે જઠરને પાચનશક્તિમાં અડચણરૂપ થઈ પડે છે. તે હિંદીના કદા શનુઓ ગણાય છે તો તેને વહીત કરવા સૌથી વધુ આયુષ્ય ભોગવનાર વનસ્પતિ આહાર કરનારામાંથી મળે છે.

આપણે જોઈશું તો આપણા રૂપિ—મુનિઓ સાંમાં આયુષ્ય ભોગવતા તે વનસ્પતિ ખોરાકને લીધેજ. તેઓ તો કેવળ ક્ષણાહાર ઉપજી રહેતા હતા તો તેમનાં શરીરબળ અને મત્તા કેટલા પ્રબળ હતા ?

શહેરી કરતાં ગામડીયાં આયુષ્ય વધારે ભોગવે છે. યુરોપમાં દર વરસે ૫૦ ની સંખ્યાએ એકત્રું મરણુ પ્રમાણુ છે. અને મોટાં શહેરમાં ૩૦ ની સંખ્યાએ એકત્રું પ્રમાણુ છે. વળી શહેરમાં જન્માંઓની સંખ્યા મોટાં પ્રમાણુમાં રહે છે તેમાં અરધ તો ૩ વરસની અંદરજ મરણુ પામે છે. વળી ગામડામાં જન્મેલાં ૨૦-૩૦ની ઉંમરે પડેલાં પડેલાં મરતાં નથી. ગામડાના માણસોનો બાલો મજમૂત હોય છે ત્યારે શહેરનાં માણસોનો બાલો એકંદરે ઘણો નબળો માલમ પડે છે. માગ એક ગાઢ સ્નેહી જેની ઉંમર ૨૨ની હશે. પણ તેના બાલો એટલે બાલો નબળો હતો કે બાએજ કોઈ તેને ૧૫-૧૬ ની ઉપર ધારે. વળી તેની નબળાઈના પરિણામે તેને ત્રણ વખત પ્રીતીપક્ષમાં પછાત પડ્યું પડ્યું હતું. શરીર એટલું બધું નિર્મળ કે એક વખત વાત-વાતમાં તેના એક સ્નેહીને ભેટતાં તેનું લીવર એટલું બધું દમાયું કે આમોઝ્ઘીસની ક્રિયા ઘણીજ મદ પડી ગઈ, તે વખતે હું હાજર ચતાં બે ત્રણ સોડાની બાટલી પાવાથી, તેને સ્વનહ લવામાં લઈ જવાથી કંઈક આરામ વળ્યો હતો.

આયુષ્ય વધારવા માટે મિતાહારી રહેવું અને કુદરતી કાનુનો પાળવા જોઈએ. કુધારા રહેવાથી હિંદી કુંડી થાય છે, અને લગભગથી જોડવાથી વધે છે. પણ એક કરતાં વધારે સ્ત્રીઓ ભોગવવાથી આયુષ્ય વધે છે તેમ ડૉ. હર્લેડની મત છે, છતાં તે માટે આઠમા હેનરીનો શબ્દો સેશું તો આઠ સ્ત્રીઓ થવા છતાં પણ તેણે કુંડી હિંદી ભોગવી હતી. તે મત પ્રમાણે આગળના રાજઓ ૨૦૦-૩૦૦ સપ્તીઓ કરતાં તે ઉપરાંત વિવિધ સેવન વધારે કરતાં છતાં કુંડ હિંદી ભોગવતા. હમારા મત પ્રમાણે તો કુદરતના કાયદા પ્રમાણે વર્તવાથી અને મિતાહારી રહેવાથીજ આયુષ્ય વધે છે. —કે. ન. પંડ્યાકૃત “આયુષ્ય વધારવાનો અર્થ કીમિયો” પૃષ્ઠ ૩૬-૩૭ ઉપરથી લખી મોકલનાર મી. “મંગલ”, ગાંડલ.

## ૩૨. સ્ત્રી.

( અરકાવ, હરકત, ખોધા, રજોદર્શન. )

( લેખક—મંગલ. ગોંડલકર-ચૌરખંદર. )

રૂઝસાવ એટલે જ્યારે સ્ત્રી યુવાવસ્થામાં આવે છે અને તેમનાં શરીર અને સધળા અવયવ પરિપક્વ થાય છે ત્યારે તેમનામાં સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની સ્વાભાવિક શક્તિ અને સમય આવે છે તેજ.

રજોદર્શન કેટલી ઉમરે દેખાય તેનો કંઈ નિયમ નથી. પણ દેશ, કાળ, હવા ને સોજત ઉપર આધાર રાખે છે. પણ એકદરે ૧૨-૧૫ વર્ષની અંદર દેખાય છે.

શ્રીમત વર્ગમાં, આગસ્ટ અને શુગારિક વિષય વાંચનાર અને સાંભળનારે તથા ગરમ મસાલાદાર ખોરાકને વહેલું દેખાય છે. મહેનતુ અને ગામડામાં રહેનારને મોડું દેખાય છે. વખતે ઉપર જણાવેલ વખતમાં બેએક વર્ષનો વહેલો મોડો ફેરફાર થાય છે. તે દર માટે ત્રણથી પાંચ દિવસ સુધી દેખાય છે, અને ૪૫ વર્ષની આસપાસમાં દેખાવ બંધ થાય છે.

જે સ્ત્રીને સ્ત્રી ( Monthly Course ) પીડા હોય તેણે ગર્ભ રહે તે વખતે ધણીજ સાવધાની ગમવાની જરૂર છે. પરિપક્વ થતા સુધી આખા સંયમનો જોખમો, નહિ તો અનિયમિત અરકાવને દવાથી નિયમિત કરવો કે બહુ પીડા ન રહે.

અરકાવ એટલે કે બહુ હોય તો—રાત્રિ ખજખજતા પાણીમાં નાંખી તેમાં સ્ત્રીએ કમરબાંધ બેસવું જોઈએ. આજમાં એણે અગ્ધાથી પોણા કલાક સુધી રહેવું તેને “ મસ્ટર્ડ બાથ ” કહે છે.

રૂઝ થોડું કે બંધ થઈ ગયું હોય તો—મજાનાં ત્રણમાં પાણીમાં પલાળી તે પાણી પીવરાવવું.

રૂઝસાવ ધણી થતો હોય તો—આવળના કુલની સોગડી કરી પહેરાવનાથી આવ બંધ થાય છે.

રૂઝોપ તથા સ્ત્રી બંધ થવાનો ઉપાય—કરેલાના રસમાં સાકર નાંખી પીવરાવવાથી આવ બંધ થાય છે.

અરકાવ બંધ થયો હોય કે થોડો આવતો હોય તો—એળીયો ૫-૧૦ ધઉ બાર કંઈ પાણીમાં પીવો પણ સગલાં સ્ત્રીએ લેવો નહિ.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણયુગ્મં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંધ્યમ્ ॥

વન્દેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

દાયમાં અમૃતથી ભરેલો કુલ ધારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધિ-રેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, મણિમાળા ખેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે ઇક્ષાન્તના પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એ શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

Mens sana in corpore sano."

"પહેલું" સુખ તે જાતે નર્યા."

પુસ્તક ૧૦ સું.]

એપ્રિલ ૧૯૧૭.

[ આંક ૪ થી.

## On the Nature of Death.

( BY HEReward CARRINGTON )

Not until one begins to look up the literature on "death" does one discover how scanty it is, not until one begins to read upon the subject does one discover how little is really known about it! The *Encyclopædia Americana* contains only a couple of pages on the subject——mostly devoted to sudden death, and its various symptoms; and a very brief note is to be found in one or two other encyclopædias; but not one word does the *Encyclopædia Britannica* contain.

And yet it is astonishing, when we come to consider it, that so little is known, and so little interest is taken in this most momentous question. Medical men have the opportunity of studying thousands upon thousands of death-beds during the course of the year, but practically nothing of interest is ever said concerning these scenes. The only rational interpretation of this silence is that no man has had the desire to come forward and attempt to explain the facts and the phenomena that he is constantly observing. The facts are seen often enough: but any explanation

of the facts is quite impossible ! That would certainly seem to be the only interpretation of this remarkable and prolonged silence.

Now, any theory of death must fill a number of requirements, in order to be really explanatory. It must reach to the very heart of the problem, and explain not only the surface phenomena, but the very essence of the process we see before us. Further, if the theory be sound, it must explain *all* the facts, both physiological and psychological; and must also be capable of explaining sudden death, death due to accident, disease, mental causes &c., equally with death from old age. I might indeed contend, and justly, that I am not called upon to extend my theory to exceptional and odd cases—not to cases of death due to accident, to sudden death, or to disease, since I am only attempting to define *natural* death; but if my theory be found to fit into, and explain, all these phenomena equally well that is surely so much the better, and is a more or less conclusive proof that the theory is correct. All that can be demanded of any theory is that it explains all the facts, in a simple and satisfactory manner, and I think I may claim that my theory does this.

Let us first of all consider natural death. Here we see that it is not so much the germs that are to be dreaded, as the condition of the body that renders their presence and growth possible, and we can at least form a conception of what that is. Decay, degenerative changes, &c., are all pathological and abnormal states, due to the food and other habits of the people, and none of these would be present in normal, healthy old age. But death is commonly supposed to be *due* to these very causes, and to result because of them; and science knows no reason why death should ever occur so long as these changes did not take place. Then are we intended to live for ever? Certainly not! How then can natural death take place? That is the problem to be solved, and I think it can be solved easily enough if we consent to lay aside present-day materialistic physiology and its teachings, and look for something in man which is a little more hidden, which cannot be discovered by the aid of the scalpel, but which *is*, in very truth, the life principle itself.



It has often been said that we cannot know what death is until we know something of the nature of life, and that is very probably true. Death has also been defined, times without number, as "the cessation of life." But what is the use of that definition when we have not the slightest idea of what life is? Surely we are in a vicious circle here: death is the cessation of life, and life is the opposite of death! How can we ever reach any satisfactory explanation, so long as we are content to beat about the bush in that fashion?

In order to define death (natural death), therefore, it will first of all be necessary to give a definition of *life*.

And what is life? That, of course, is unknown. But I venture to think that we shall not go far wrong should we conceive it—on its physical side—for of its essence we are quite ignorant—as a species of *vibration*.\*

If the manifestation of life is actually a species of vibration, and life manifests at a certain rate, and at that rate only (or within certain narrow limits), it will be seen that, in order to render impossible the manifestation of life, it would only be necessary to raise or lower the rate of vibration above or below the limits designed by nature as possible for the manifestation of life, in order to render this manifestation impossible. If the rate of vibration be above a certain speed, life (or its physical base or body) would be shattered, and its manifestation become impossible. On the other hand, if the rate of vibration were to fall below the minimum limit set by nature, then life would lose its hold of the organism, and drift away, no longer able to manifest through that body. Such in rough outline, is the theory. Now let us apply it in detail to the facts

---

\* Of course this definition does not explain everything in full. All that is intended here to be accomplished is a definition of the manifestation of life, and a statement of the possible conditions under which it might or might not manifest. That is all that is attempted, in the case of any other energy or quality, such as heat, light, electricity, gravitation etc. We are dealing with *phenomena* still, and not with *reimena*. My present idea is merely advanced, to be tested, like any other hypothesis.

First, let us consider what "natural death" would mean, on this theory. Assuming that a certain rate of vibration ( of the nervous tissue, or of some ethereal medium acting upon nervous tissue ) represents the ideal of health, we might suppose that all rates of vibration above or below this would represent, more or less, manifestations of abnormality or disease—mental or physical. A *slight* lessening of the rate of vibration would indicate a lessened amount of vitality—sluggishness, enervation, depletion, and all that goes with these states. On the other hand, an elevation of the rate of vibration would induce undue excitement, excessive stimulation, abnormal passions and emotions, feverish conditions, *et hoc genus omne*. I need not here go into the medical details of this theory, and of its applicability to disease: possibly I shall do so on another occasion. At present I only wish to indicate its applicability and explanatory power, so far as the phenomena of life and death are concerned. But any medical man will see its applicability and potentialities, if true.

Now, we may suppose that this rate of vibration would be influenced in two ways—by the condition of the body, and, by the state of the mind. If the body be choked up with *débris*, and clogged so that life cannot manifest through it, then the rate of vibration will be so lowered that only a very little life, or life of a low order, can become manifest. If, on the other hand, the mind be unduly excited, if it be stimulated and raised to a pitch of great emotional or intellectual activity, this would doubtless correspond to an increased rate of vibratory action; and, thus increasing the activity of the organism through which it manifests, by reason of its raising the rate of vibration of its nerve centres, it would produce disastrous consequences in that organism. A *slight* raising or lowering of this rate of vibration would thus produce disease of one character or of another; and when the rate of vibration exceeds a certain limit, then life would be no longer possible at all—at least in that body.

Now, applying this theory to the problem before us, I think we have a satisfactory explanation of natural death, as well as of

all, the sudden deaths—deaths due to accident, disease, &c. Let us see if this is not the case.

Take, first, a supposedly typical case of "natural" death. As the result of years of living contrary to the laws of nature (more or less),\* the body has become enfeebled, the vitality low, the powers sluggish, the chemical composition of the body altered, and the tissues more or less clogged with debris and mal-assimilated food material. Once this process of blockage and decay has begun, it proceeds more or less rapidly, according to the condition of the organism. Thus, I conceive that it would be impossible for any person in perfect health to die: but no one is in perfect health! This process of blockage, then, goes on from day to day, until there comes a time when life cannot set the vital machinery in motion. Thus we have the state which is called death.

I should thus, therefore, define natural death, or death from old age:

IT IS THE INABILITY OF THE LIFE FORCE TO RAISE TO THE REQUISITE RATE OF VIBRATION THE NERVOUS TISSUE UPON WHICH IT ACTS—ITS MANIFESTATION THUS BEING RENDERED IMPOSSIBLE.

We have here, I think, a complete satisfactory definition of natural death—offered, I believe, for the first time.

There are many cases on record in which a man has, *e.g.*, read a telegram and dropped dead instantaneously. Surely the bodily conditions before and after such a catastrophe must differ almost infinitesimally; and yet there is all the difference in the world between that man's condition before and after such a stupendous event! What has taken place? What physiological reason is there for thinking that life cannot be made to re-manifest in such a body? It has always appeared to me that, were the

\* No one can live *absolutely* according to the laws of nature. That would be an ideal condition—which does not exist as an actuality. However closely we may obey the laws of nature, therefore, so far as they are known to us, we are perverting them every day of our lives to a great or an infinitesimal degree. For this reason, death ultimately comes to us.

laws of life—its manifestation and vital connection with the body—more thoroughly understood, cases of "raising the dead" might be far more plentiful than they are at present, and they would no longer be considered "miraculous" by the public at large. Surely this must be because the nervous system is involved, and it is because of the shock that death takes place? The total insufficiency of the current theories of life and of death is never more plainly illustrated than in cases of this character. On the materialistic theory, why should stoppage of the heart, or its emptying of blood, cause sudden death? And how comes it about that cardiac massage can restore the heart-beat and life, several minutes after a heart has stopped beating, when the man would normally be pronounced quite dead? On the theory outlined above, it seems to me all such facts are readily explained. Cardiac massage, *i. g.*, would restore a certain vibratory action to the system, which would render possible the re-manifestation of life through it. In the case of the heart-failure, the rate of the life-vibration would be either raised or lowered so suddenly and so tremendously, that its manifestation would no longer be possible. Just as light would suddenly jump into invisibility were we suddenly to increase its rate of vibration, and remain invisible indefinitely so long as we retained that rate, just so would life instantly become invisible and intangible, and would cease to function on this plane, where it is visible or sensible to us.

Having defined natural death, let us see if this theory applies to all the other known facts, and explain them in a satisfactory manner. I think we shall find that it does. I should begin with death from mental causes.

To take a typical case, a man reads a telegram, and drops dead. In such a case, I have only to suppose that the rate of vibration was raised to such a pitch, in consequence of the mental emotion and excitement, that life shattered itself, as it were, and destroyed its physical bases for life-manifestation. Death from excessive heat or excessive cold would be caused by the gradual raising or lowering respectively of the vibratory action of life. Death from sudden physical shock, jar, electric current, lightning,

&c., would raise the vibration of life to such a pitch that it would become extinct immediately. Just as light would cease to be light (for us) as soon as the rate of its vibrations passes a certain number per second, so would life vanish (for us) as soon as the rate of its vibrations passed its proportionately fixed and set limit. In both cases there would be apparent annihilation, but in both cases the vibrations would continue to persist unseen, unsensed, and unknown to us. Life might then persist, after the physical destruction of the body; and in fact, *must* so persist, unless we are prepared to defend the doctrine of immediate annihilation of energy and the complete upsetting of the laws of evolution, progression, continuity, and the conservation of energy. The bearing of all this on psychical research need only be pointed out in this place.

Coming now to death from diseases of various kinds, we find the same theory equally applicable here, as before. In all such cases life would be unable to raise the rate of bodily vibration to the requisite pitch, in order to manifest through it. The condition would be very much the same as in all cases of natural death, but death would come more suddenly, more painfully, and would cut off a number of years from that person's life. But, beyond some differences in detail, the same cause would apply equally in both cases, and would explain them both equally well.

Now let us turn to the most difficult of all—cases of *sudden death*. Take a case of rupture of the heart. Personally, I could never see why (apart from the shock to the nervous mechanism) rupture of the heart, and even its complete emptying of blood should induce sudden death. The nerves throughout the body are still nourished with blood, and would be for some minutes after the heart was ruptured. Why, then, should this cause sudden death?

I think all cases of sudden death might be explained as easily and as fully. The sudden raising and lowering of the vibration of life, because of the suddenly induced mental or physical change, would necessitate the raising or the lowering of the vibration of the nervous mechanism accordingly; and if this were to pass beyond a certain rate in either direction, it would mean annihila-

tion—so far as we are concerned—until the rate of vibration could again be lowered or raised sufficiently to allow the re-manifestation of life. In some cases this might be possible. Massage might effect this result, for one thing; hypnotic suggestion or spontaneous trance might bring this to pass, for another—when the vibration had been too high previously—this enabling us to perceive the *rationale* of Miss Molly Fancher's remark, *e.g.*, that "only the trances and spasms saved my life".<sup>1</sup> Electricity might stimulate into action nerves whose vibration had been a trifle too slow to allow of the manifestation of life; other stimulants might act in a similar manner. Only in those cases in which the shock and the rate of change had been so great, that (1) either the structure of the body had been destroyed, or (2) the medium of re-manifestation and re-vivification become impossible. In such cases life would be severed from the body for good and all.

This theory of life and its connection with the organism also enables us to explain several puzzling facts which has always been stumbling-blocks in physiology, and still are. I refer to *sleep* and to *insanity*. Let us first take sleep. The innermost nature of this process is a mystery to orthodox science; but it becomes intelligible to us on the theory outlined above. We should suppose from all analogy, that the vibration of life would get shaken and jarred out of its perfect *rhythm* as the result of the day's excitement and activities; and that it would be necessary to induce some state of the body in which these vibrations of life could be again equalised, ready for the next day's activities; and if this period of rest and re-adjustment was not allowed, then the vibrations would become more and more disturbed, more and more inharmonious and unrhythmic, until the connection of the life force with the organism would be totally mal-adjusted, and insanity and death ensue. *Sleep* would be, therefore, a time of rest necessary for the *re-balancing* and *re-adjustment* of the vibrations of life.

We have just said, that continued loss of sleep will induce insanity more readily and more quickly than almost any other

1. *Molly Fancher*, by Judge A. N. Dailly, page 27.

cause. It is asserted that ten days is, as a rule, the greatest length of time that any human organism can exist without sleep. *Why* should so short a period prove so disastrous? Science cannot answer, but I think the answer is found easily enough if the theory just outlined were true. For, in this case, we can see that the longer that sleep is suspended or postponed, the more will the vibrations of life be upset, unequalised, and rendered more inharmonious. We have the analogy of *music* to guide us here. We know that we have harmony and all the sweet strains of music so long as the vibrations are *equal*, but so soon as they become *unequal* in time-interval, then we have discord, or merely *noise*. And it would be the same with the human mind. The continued de-equalization of the vibration of life would tend to induce more and more mental mal-adjustment to the body, and hence an unbalancing of the mind. *Insanity*, therefore, might be defined as a *condition of the mind resulting from the mal-adjustment and unequalising of the vibration of life*. It would result from the disharmonious *connection* of the mind and the body—a fact upon which Andrew Jackson Davis insisted years ago in his *Mental Disorders*. This would enable us to see why it is that, in the majority of cases, persons insane to us here might be perfectly sane so soon as they died (*i. e.* so soon as they became "spirit," and this connection consequently no longer existed). It would also enable us to understand the beneficial effects of *music* on the insane—which is now receiving so much attention—and the *rationale* of the various "rest-cures" for mentally sick patients. This unequalising and unbalancing of the vibration of life would enable us to account for all such facts easily, and would show us *why* it is that no *physical* disturbance is to be found (*post-mortem*) in a large number of insane patients. We shall have to go beyond materialistic science to explain many cases of this character.

#### MR. JOHN R. MEADER'S VIEWS.

How often during the past hundred years have revolutionary theories been dismissed with ridicule by scientists, merely because they were contrary to the laws of the indestructibility of matter and force, or the conservation of energy and matter! And yet,

if Gustave LeBon's experiments are to be accepted—and it seems impossible that even the most dogmatic scientist should decline to accept them—matter is so far from being indestructible and eternal, that, under certain conditions, it dissociates and vanishes without return. If this be true modern science will have to pass through another period of reconstruction. Therefore, we say, in full agreement with the best and most advanced scientific discoveries, that thought is a force, or energy, as real in its operation as the force that we know as electricity, or as the absolutely unknown law of gravitation. All the apparent phenomena of the mind's action upon the physical organism adequately support this theory. That diseases due to the imagination are not necessarily imaginary diseases, but, as Dr. A. T. Schofield on page 6 of his *Nerves in Disorder* asserts: "may produce various functional and even organic disturbances", there can be no doubt. Then, Dr. Moll succeeded both in counter-acting the effects of purgatives by suggestion and in producing this action of the bowels by suggesting that a cathartic had been taken, when none had actually been given. Dr. Krafft-Ebing in his *Hypnotism* also describes a case in which a patient "was much injured and offended by the culpable act of a medical student, who, when she was in a hypnotic condition, laid a pair of scissors upon her chest, telling her that they were red-hot, and thus created a serious wound, which took three months to heal". Dr. Moll has shown in the case of Louise Lateau, of Bois d'Haine, near Mons, France, that when she directed her whole attention "continually to the wounds of Christ, the anatomical lesions resulted from this strain of attention, as in other cases from external suggestion". There is also Dr. Hack Tuke's well-known case where an infant was poisoned, and died, as the result of anger upon the mother's milk.

It may be thought by some that I have devoted far too much attention to this preliminary argument in support of my own theory of death; but when I state that I am personally convinced that *natural death is a habit* to which man has become addicted through countless centuries of anticipatory suggestion, the necessity of leading up to such a theory by somewhat slow argumenta



tive stages may become apparent. To understand this theory, it is first necessary to realize that our present scientific conceptions of the phenomena of life are in no respect infallible; that they change, like our views upon other questions, as our horizon widens and we become better acquainted with the laws governing our being. It is also requisite that we should know that the mind is not only independent of the brain, operating through it as an instrument, just as the sense of sight makes use of the organ known as the eye, but we must also understand that there is so close a bond between the mental and the physical elements of the human organism, that each exerts a demonstrable effect upon the other. With so much determined, it becomes possible to present the arguments for such a theory with less danger of making it appear as the product of irrational, if not absolutely erratic, reasoning.

Of course I do not mean to imply that all death is purely a matter of habit. Death from disease, or from accident, would occur under any conditions; nor do I wish the reader to infer that the habit of dying is one from which we can break ourselves at any time. Such assertions would be a test of sanity to which I should not care to subject myself. But I do admit that, in my opinion, the physical body possesses the means of lengthening life within its own organism, and to this extent I am supported by some eminent medical authorities. For example, Dr. William A. Hammond admits that "there is no physical reason why man should die", and to this Dr. Thomas J. Allen agrees, adding: "The human body is not like a machine which must wear out by constant disintegration, for it is self-renewing". G. H. Lewes, in his *Physiology of Common Life*, also said:—"If the repair were always identical with the waste, never varying in the slightest degree, life would then only be terminated by some accident, never by old age". Dr. Munro asserted that "the human body as a machine is perfect.....it is apparently intended to go on for ever". Dr. Gregory, in his *Medical Conspcctus*, wrote:—"Such a machine as the human frame, unless accidentally depraved or injured by some external cause, would seem formed for perpetuity." It is to this fact that Harry Gaze refers, in his book *How to Live Forever*, when he says,—

"As natural activity does not wear away the body, but simply brings a change, so man is not made old by normal changes.....The centenarian and the little child are both continually building the body from equally new food and material. The mental conditions, however, are very different, and determine the great difference that is manifested. The centenarian thinks that his body is one hundred years old, while the child believes his body to be but a few years old. Neither is correct. The human body cannot exist for centuries, or even for years. The body of the centenarian, which seems to be very old, in reality is new..... The fact that the body is incessantly changing demonstrates that old age is not caused by the passing of years, but by a lack of proper adjustment."

Fresh evidence in support of this theory has recently been forthcoming. In his *Philosophy of Long Life*, M. Jean Finot, devotes a number of pages to a consideration of the problem; "Will as a means of prolonging life." He says in part:—

"The forces of the mind, well utilized, may render us most important services from the point of view of the prolongation of life, as we have demonstrated elsewhere. It is suggestion ill-employed which undoubtedly shortens it. Arrived at a certain age, we drug ourselves with the idea of the approaching end. We lose faith in our powers, and they abandon us. Under the pretext of the weight of age upon our shoulders we take on sedentary habits. We cease to busy ourselves actively with our occupations. Little by little our blood, vitiated by idleness, together with our ill-renewed tissues, open the door to all kinds of diseases. Premature old age attacks us, and we succumb sooner than we need in consequence of a harmful auto-suggestion.

"Let us try to live by auto-suggestion instead of dying by it..... Evil suggestions surround us on all sides..... Just as the hypochondriac begins to beam with happiness by continually repeating that he is gay, so persons obsessed by the thought of old age and death will think calmly of their approach. The unreasoning fear of them, by demoralizing their consciousness, only quickens their destroying march. Man, arrived at a certain mental state, undergoes a sort of auto-suggestion of death. He then believes himself to have reached the end of his days, and feeds as much on the fear of death as on daily foods. From this moment onwards death fascinates him. He hears its call with terror everywhere and always. The philosophic and salutary consciousness of a hereafter gives place to a cowardly and nervous fear of separation from life. The victim feeds upon this fear, intoxicates himself with it, and dies of it!"

While these facts are true—and can be demonstrated to be true—and while it is difficult to comprehend why anybody should object to this theory as a plausible explanation of this phenomena of so-called natural death, I still believe that the presentation of these ideas will be of advantage to the world, whether my ultimate conclusions are finally accepted or rejected. While most theories that men have devised to explain the phenomena of life and death appeal to the intellect alone, this theory which I have attempted to elucidate cannot fail to exert a far deeper effect, if any of its basic principles are accepted. Thus, if we believe that the “unhappy passions” or emotions are both physically and mentally injurious to us, it is but natural to suppose that we should endeavour to bring them under better control. If we agree that quietude of mind, cheerfulness of thought, and the attitude of love and charity towards all mankind will have a tendency to improve our physical health, increase our happiness, and, finally, add to the number of our days, the mere recognition of the existence of these laws of life would inevitably tend to inspire the ambition to obey them. In other words, whereas other theories are purely intellectual in their aspect—speculative conceptions of conditions that could have little, if any, effect upon the actual life, whether they were or were not true—the principles that I have suggested constitute a practical law of sane living, which, if adopted, would not only add materially to the comfort and pleasure of this existence, but could not fail to bring our mental processes to that degree of adjustment which would best fit us to enter upon the experience of a life beyond the grave, whatever such conditions may be.—Condensed from *Death: Its Causes and Phenomena*, Chapters IX & X.

## રસોગ પ્રતિબંધક ઉપાય.

(અનુવાદક ન્હાનાલાલ સી. ઉપચારક કચ્છ-કોશાલ.)

[અનુસંધાન ગત કિસેખરના એકના પૃષ્ઠ ૪૫૬ થી.]

જે એકવાર પ્રતિભા પ્રગટને ઉલટી સુલટી કરી દેવામાં આવે તો દુષિર ભણે કે તેના પતિ પ્રાપ્તિના અન્ત કેવો આવશે ? એ પ્રશ્નભણેખરખર “રસી” નો યોગ પશુ

અન્ધારામાં કુદવા જેવો છે. અને તેથી તેનું પરિણામ પ્રથમથીજ નથી જાણી શકાતું. આરી બચકર યુક્તિથી દૂર રહેવામાં અને શરીર રક્ષાની ઉચીત રીતિઓથી આ રોગની ઉન્નતિનો અટકાવ કરવામાં, અથવા તેના બચ્ને ઓછું કરવામાંજ ખરી સલામતી સમાયલી છે. અન્તમાં વાજબી મગરૂરી સાથે હું આપની સેવામાં પ્રાર્થના કરું છું કે આપ અત્યંત જરૂરના આ કામમાં પૂરેપૂરું ધ્યાન દો. અને હિંદુસ્તાનની ગવર્મેન્ટ એવી આત્મા ન આપે કે તે ભારતવાસિઓને તેઓની ધૃષ્ટિથી વિરુદ્ધ “પ્લેગની રસી” ને માટે દબાવુ થાય એવી નમ્ર પ્રાર્થના છે.

એક પ્રસિદ્ધ વેદક પત્ર ઇન્ડિઅન લૅન્સેટનો એક પ્રખ્યાત લેખક લખે છે કે અમારો મત કેપ્ટન લિસ્ટનથી કે જે પ્લેગથી બચવાનો પૂરો ઉપાય કેવળ “રસી” મૂકવાનો બતાવે છે તેથી વિરુદ્ધ છે. અમે જાણુ એક “રસી” મુકાવેલા વાળા મનુષ્યોને પ્લેગ ગ્રસ્ત અને તેનાથી મરતા જોયા છે. અને અમારા વિચાર પ્રમાણે પ્લેગથી સુરક્ષીત રહેવાને માટે “રસી” ની અસર અત્યંત શંકાશીલ છે. તે ઉપરાંત આ વાત પૂરેપૂરી રીતે સત્ય સાબીત થઇ ચૂકી છે કે “રસી” લગાવવાથી પ્લેગના જેના બીજા બચાવક અને અમાધ્ય રોગોના ભોગ થવું પડે છે. દાખલા તરીકે કોઈ કોઈ મૃગી (વાઘ) અને કોઈ કોઈ માણસ છાતીના રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે. વળી કેટલાક “રસી” લગાવવાથી કોઈ એક રોમ પોતામાં દાખલ કરી લે છે, અને પછી તેઓ કદી તેનાથી છુટકારો પામતા નથી. એક કેસમાં એક અંગ્રેજ રસીનું ઝેર રક્તમાં પ્રસરી જવાથી મરણ પામ્યો. જ્યાં સુધી એમ સાબીત ન થાય કે જ્વેને એક વાર પ્લેગ થઇ ગયો હોય તેને બીજી વખત નથીજ થતો ત્યાં સુધી “રસી” નો પ્રયોગ લાભદાયક કદી શકાય નહિજ. પરંતુ આ વિચાર ખોટો છે એમ સાબીત કરવામાં આવે છે. એટલું છતાંજે હજારો મનુષ્ય પ્લેગની “રસી” લગાવ્યા પછી પણ પ્લેગના ભોગ થઇ પડ્યા છે. અમારા મત પ્રમાણે “રસી” થી પ્લેગના હુમલાથી બચવાને બદલે ઉલટી તે ઝેરી રસી લોહીમાં બળી જાય છે; અને પ્લેગના કીડાઓને શરીરમાં રહીને વધુ વિસ્તારમાં વ્યાપ્ત થવાનું સાધન મળી જાય છે. બીજા પણ વૈજ્ઞાનિક ડાક્ટરોના અભિપ્રાયો પ્રકાશમાં લાવી શકાય છે. અને તેનાથી સ્પષ્ટ રીતે “રસી” પ્લેગને માટે લાભદાયક નથી જ એમ સાબીત થાય છે.

“રસી” ની શોધ કરવાનાળા અને તેને માનવાવાળા ધર્મખર્ચ અધિકતર “રસી” ને એટલા માટે શુભકારક બતાવે છે કે પ્રાયઃ એકનાર પ્લેગ થવાથી બીજાનાર પ્લેગ નથી થતો માટે “રસી” પણ એક પ્રકારની પ્લેગની રમીજ હોવાથી અર્થાત નમ્ર પ્રકારનો પ્લેગજ હોવાથી જરૂર પ્લેગના હુમલાથી બચાવશે.

પરંતુ પુરા અનુભવ પછી એ સાબીત થઇ ચૂકું છે કે આ તદ્દન ખોટું છે. ઝા. સ્ત્રીયાની તરફથી જે કમીશન એટલે અમુક ડાક્ટરોની મંજૂરી નીમાર્ફતે આવી હતી તેમાંથી ડા. મિલ્હર ઉપર પ્લેગે હુમલો કર્યો પરંતુ પ્રથમવાર બચી ગયો. ચોથા વખત પછી ડાક્ટર મિલ્હર ને બીજવાર પ્લેગ થયો અને આ વખતે તે બચી શક્યો નહિ.

એક મિલ્હર જેવા ડાક્ટરનું આ પ્રમાણે થયેલું મૃત્યુ એ વાતની પૂર્ણ સાક્ષી આપે છે કે પ્લેગ જેવા રોગની બાળતમાં એવો મમત કે જ્વેને એકવાર પ્લેગ થાય તેને બીજા વાર નજ થાય તે ખોટો છે. જ્યારે ઇશ્વરીય “રસી” પણ આ પ્રમાણે આવિમા થનારા

પ્રેમથી એક મનુષ્યની રક્ષા કરવા અસમર્થ છે તો પછી બનાવડી “રસી” થી એવી ઉમેદ રાખવી કેટલે દરજ્જે બાળબી છે ?

“રસી” મૂકનારા એવો દાવો કરે છે કે “રસી” મૂકવનાર લોકોમાં જે લોકોએ પ્રેમની રસી ન મુકાવી તેમના કરતાં ઘણી યોગ્ય મૃત્યુ થયાં. પરંતુ એ વાત ઉપરથી એમ માનવાને કદબળ વાધો આવતો નથી કે “રસી” દર એક મનુષ્યની રક્ષા કરવાને અસમર્થ છે. “રસી” લગાવવા વાળા આ મૃત્યુની કમ સંખ્યા “રસી” ની અસરને કીધે છે એમ માને છે. પણ અમારા વિચાર પ્રમાણે એમ કદી પણ ન બને. નીચે લખેલા કારણોથી આ વાત પૂરેપૂરી રીતે જણાઈ છે કે જ્યાં આ રોગ લાગુ પડે છે ત્યાં વિદ્વાન અને ધનાઢ્ય પુરોગામી અપેક્ષાએ અચાન, નિર્ધન અને મૂળેનિ પ્રેમ વિશેષ કરી લાગુ પડે છે. કેમકે પૈમાદાર મનુષ્યો સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવામાં સારી રીતે માધન મંપન હોય છે. છતાં આ સમય સુધી “રસી”ની અપેક્ષાઓ સત્તેહ વિદ્વાન, ધનવાન અને તે કરતાં પણ સુખ્ય સુખ્ય શિરોગણી પુરોગામી રહ્યા છે. આથી એણે એકાંત મોક્ષ માલમ પડી આવે છે કે “રસી” મૂકવનારાઓમાં દર સેકેડે ઓછાં મૃત્યુ થવાં તે “રસી” નો યુગ્ય નહિ પરંતુ તેઓની વિદ્યા, આરોગ્યતા, અને રોગના નિયમોને સમજવાનું પરિણામ છે. અને તે “રસી” લગાવનારમાં પણ જણાઈ આવે છે.

અંગ્રેજો બાએજન કદી પ્રેમની રસી (“રસી”) મુકાવે છે. તો પણ હિંદુસ્તાનીઓ કરતાં દર મેકેડે તેમના મૃત્યુ પ્રમાણ ઓછું આવે છે. એટલે કે નામ માનના જ મૃત્યુ થાય છે. એ કેમ ? સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન. હું કહું છું કે જો એ પણ સ્ત્રીકારવામાં આવે કે “રસી” લગાવવા વાળાઓમાં કેટલાક અજાણ્ય પણ હતા, તો એ વાત માનવામાં કાંઈ સત્તેહ નથી રહ્યો કે તેઓ મનમોજી અને કંઈ ને કંઈ પ્રેમ રોગ વિશે સમજવા વાળા હશે. તેઓએ રસી મુકાવ્યા ઉપરાંત સારી રક્ષાના નિયમોનું પાલન કર્યું હશે જ.

નિશ્ચયે સુરદાસપુરના ડિસ્ટ્રિક્ટ પ્રેમ ઓફીસરની કમરીમાંથી નીચેની લીટીઓ પણ આ લેખ ઉપર પ્રકાશ નાખે છે.

“એ વાત વિસ્તારથી કહેવા જોગ્ય છે કે પ્રેમની “રસી” થી એક અધીક સાત પણ જોવામાં આવ્યા છે; કે જેઓએ “રસી” લગાવી તેઓ બીજા પણ નિયમો કે જે પ્રેમમાંથી બચવાને માટે હિતકર અને જરૂરના છે, તે માનવા વાળા થઇ ગયા છે. અને તે પ્રમાણે ચાલવાની તેમની આંતર ધ્વજા થઇ રહી હોય છે.”

વિશ્વાસ મોટી ચીજ છે સાધુ પુણીની વિનૂતી દરએક રોગ ઉપર દઈ દે છે. અને વિશ્વાસ રાખવા વાળા મનુષ્યો ઘણાજ નીરોગી થઇ જાય છે. જો કોઈ વેધ ઉપર વિશ્વાસ હોય તો તેના દારમાં પગ મૂકતાં જ કન્યિત કન્યિત રોગમાં રૂકે પડે જાય છે. પ્રેમ જેવા રોગમાં હલ્લની મજબુતી ઘણી જરૂરની છે. “રસી” ઉપર જેનો વિશ્વાસ હોય છે તે પોતાના વિશ્વાસે આને લગાવે છે, અને તેને જરૂરો હોય છે કે પોતે પ્રેમથી બચશે અને તેથી જ તેમનું મન દૃઢ થઇ જાય છે. અત્યુ શું આશ્ચર્ય છે કે આવા મનુષ્યો પ્રેમથી બચી જાય.

પ્રથમ નગરોમાં કંઈ એક મન મોહલાઓ પોતાની વીરતા પ્રદર્શક એવું કામ હાથ લાગે છે કે જ્યાં કોઈ ટેકણે કોઈ પ્રેમના રોગીનું મૃત્યુ થયું તો તેને ઉપાડી દાડી

યા બાળી આવે. એક એક દિવસમાં તેમણે સંખ્યાબંધ મુકાં બાળ્યાં હશે પરંતુ તો પણ પ્લેગથી બચ્યા. તેનું કારણ શું? દિલની શક્તિને લીધે, અને વિશ્વાસ અને સ્વચ્છતાને લીધે.

આતો “રસી” ની હિમાયત કરનારા પોલેજ કહે છે કે અમુક મુકરર સમય પછી “રસી” ની અસર પ્લેગનો હુમલો રોકવાને માટે સમર્થ નથી. પ્રથમ એવો ખ્યાલ જાહેર થયો કે “રસી” ની અસર છ માસ સુધી રહે છે. પરંતુ બ્યારે એનું બન્યું કે ત્રણ મહિનામાં જ હાલો મૃત્યુઓ થવા માંડ્યાં તો ત્રણ માસની મુદત નક્કી કરવામાં આવી. વળી બ્યારે બાર દિવસની અંદર મૃત્યુ થવા લાગ્યાં ત્યારે “રસી” ની અસરમાં ખીલકૂલ સંશય પેદા થયો.

પ્લેગ કમિશનરના રિપોર્ટ ઉપરથી નીચેની હકીકત અમારા નિશ્ચયનો પુરાવો આપે છે.

“હવે અમે એવી રીતિમાં આવી પહેલ્યા છીએ કે અગોને પ્રથમ આ વાતની તપાસ કરવાની જરૂર લાગે છે કે “રસી” ને મનુષ્યને મૂકવામાં આવે તેનો કેટલા વખત સુધી પ્લેગના હુમલાથી બચાવ થઈ શકે છે. આ વિષયની તપાસને માટે તે સંખ્યાઓ ને આદિમાં મેજર બેનરમેને અધેર સ્થાનના વિષયમાં પ્રસ્તુત કરેલી છે તે સિવાય આજ સુધી કોઈ સામગ્રી હાજર નથી. જેથી જણાઈ આવ્યું કે “રસી” ની અસર છ મહાહની અંદર યોગી થઈ નાહ.

ખીલું જેલખાનું ઉમરખંડીનું પ્રમાણ છે, જેનાથી એ સાબીત થાય છે કે “રસી” મૂક્યા પછીના ચાર સપ્તાહ કે “રસી” લગાવેલા મનુષ્યોમાં “રસી” લગાવ્યા વિનાના મનુષ્યો કરતાં પ્લેગની અસર વધુ જોવામાં આવી. સર્વથી છેલ્લે હિંબલી, ધરોવર, ગંડક, અને નેસુરના સંબંધી સંખ્યાઓ છે. આ ને કે એક સાધારણ પરિણામને માટે વિશ્વાસઘાતક વિચાર સમજવામાં આવે છે; તો તે ઉપરથી સાફ જણાઈ આવે છે કે અંતિમ સ્થાનોમાં જેને “રસી” લગાવવામાં આવી તેમાંથી ઘણાએક મનુષ્યો લાગે સમય સુધી એવી અવસ્થામાં રહ્યા કે જ્યાં તેમની ઉપર પ્લેગની અસર થઈ શકત, ત્યાં “રસી” મૂકાવ્યા; વિનાનાં મનુષ્યો કરતાં થોડાં મૃત્યુ થયાં. તેથી આ પરિણામ ઉપર આવીએ છીએ કે “રસી” ની અસર અમુક સમય સુધી રહે છે.”

ઉપર લખેલ હકીકત પરથી સાફ જણાઈ આવે છે કે અમારી સમજ ને હેવાલો પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યા છે તેમાંથી આ વિષયમાં કે ક્યા મુકરર સમય સુધીમાં “રસી” ની અસર પ્લેગના હુમલાથી બચાવી શકે છે, તેને માટે કોઈ ચોક્કસ અભિપ્રાય આપી શકાતો નથી.

બ્યાં એ બાબતમાં હમણું મંશય હોય કે કેટલો વખત સુધી “રસી” ની અસર રહે છે, ત્યાં એ વાતની પણ આજ સુધી ખાતરી નથી મળી કે પ્લેગની રસી ઘણામાં ઘણી કેટલીકાર મુકી શકાય કે જેથી હમેશને માટે પ્લેગથી બચવાની આશા મળે. એક અંગ્રેજી પત્ર ગણતરી કરીને લખે છે કે તમામ હિન્દિઓને એક વખત “રસી” લગાવવામાં થોડાં થોડાં ૨૦૦૦૦૦૦૦૦ જે કોડ રૂપિયા ખર્ચ થશે. અને જે એમ સ્વીકારવામાં આવે કે, “રસી” ની અસર બે સપ્તાહ સુધી રહે છે તો બાવન કોડ ૫૨૦૦૦૦૦૦૦ રૂપિયા એક વર્ષમાં ખર્ચ થશે. વળી આ વખતે “રસી” ની તરફેણમાં એકવાવાળાઓએ પણ ચોક્કસ કંઈ નથી, કે એકી વખતે કેટલીકાર “રસી” લગાવવાથી માત્રુસ પ્લેગના હુમલાથી બચી શકશે. આ કારણને લીધે આ વિષય ઉપર અમે અમારો પોતાનો કંઈ અભિપ્રાય આપી શકતા નથી; કે જે “રસી” નેજા આ રોગથી બચવાનો ઉપાય જાહેર કરવામાં આવે તો કેટલાં વર્ષ સુધી ભારતવાસીઓને આ બારે ખર્ચ કરવો પડે.

“રસી” મતાવલખીઓનું કહેવું છે કે “શીતલા” ની રસી લાભદાયક થઈ પડે છે અને પ્લેગની રસી પણ તેજ મુજબ છે, માટે જરૂર લાભદાયક છે. “શીતલા” ની રસી ઉપયોગી છે કે નહિ અને યુરોપમાં તેના કેટલાં વિરોધીઓ છે અને તેની કેટલી શક્તિ છે તે જાણવાની ઉત્સુકતા ગમ્પનાર વાંચકજીને શ્રીયુત ગોવિંદ અમૃત વૈદ્ય અમરેલી-વાળા એમણે તથા વિવાયતની “એન્ડી વેક્સીનેશન લીગ” નામની સરેથાએ તૈયાર કરેલાં “શીતલા” વિષેનાં પુસ્તક એક વખત વાંચવાની અમે નમ આરજ કરીશું.

યુરોપમાં ફરજિયાત “શીતલા” નો કાયદો રદ થયો છે. હિંદુસ્તાનની માફક હર એક ત્યાં “શીતલા” ની રસી મુકાવવાને જાધાયેલો છેજ નહિ. અત્રે અમારે આ વિનંતી કરી દેવી પડે છે કે કદાચ “શીતલા” ની રસીને લાભદાયક સ્વીકારવામાં પણ આવે; જેમ કે થોડીએક અસરથાઓમાં તે લાભદાયક કદાચ દેખાય; તોપણ એમ સાબીત નજ થઈ શકે કે પ્લેગની “રસી” પણ લાભદાયક છે. કેમકે વિચાર કરતાં માલૂમ પડે છે કે “શીતલા” ની રસીમાં ખુદ “શીતલા” નો ચેપ શરીરની અંદર દાખલ કરવામાં નથી આવતો. પણ ગાયની “શીતલા” ના ચેપમાંથી રસીને માટે યોગ તૈયાર કરીને શરીરરક્ષાના કહેવાતા નિયમ પ્રમાણે આમાંથી ચેપ લગાવવામાં આવે છે; કેમકે “શીતલા” ની “રસી” ને માનવાવાળાઓનો આ દાવો છે, અને તે કેટલાકોને સાચો લાગે છે. જે માણસને એક વખત “શીતલા” નિકળે છે તેને ખીજવાર નથી નિકળતી. પરંતુ પ્લેગના અંબધમાં આ વાત સત્ય સાબીત થઈ નથી.

“ટીકા રસી” ઉપરથી (ક્રમશઃ)

## શાવર બાથ - SHOWER BATH \*

(લખનાર:—હો. એ. વા.)

સર્વે જાતના રનાનો કરતાં શાવરબાથ એજ સફથી સરસ પ્રશકારક અને શરીરને તેજ આપનાર છે—તે દરેક કસરતશાળાઓમાં સાધારણ રીતે વપરાય છે, અને જેઓ એવી શાળાઓમાં જઈ બાથ લે છે, અને તે લેવા આગમન કરે છે તેઓ સધળાં આ બાથના મુખ્ય માટે એક અવાજે કહે છે. અરથો ક્યાંક કસગત કરી તે પછી આ શાવર બાથ લીધાથી જે અદ્ભુત ફેરફાર શરીરમાં લાગે છે તે વિષે સૌંદર્યો શોધાએ મારી આગળ બારે વખાણો કર્યા છે. કસરતશાળામાં હમેશાં પહેલાં ગરમ-ગરમ પાણીનો બાથ લેજો ગરમ શાવર બાથ વપરાય છે, કે જેથી શરીરમાંથી નીકળેલો પરસેવો અને મલીનતા જે કસરત કરતાં બાહર આવે છે તે ધોવાઈ જાય; પણ ત્યારે કેટલેક દુરતરજ દુઝા પાણીનો બાથ લેનાય છે, કે જેમાં પાંચપાંચથી ઠંડું નીકળે તેવુંજ પાણી વપરાય છે.

પિય વાંચનાર,—શાવર-બાથ કે જે માટે ખાસ જોડવણ અને ખરચ કરવો પડે છે અને તે જાણથી બની શકતું નથી, માટે મારા હિંદવાન બાઈ એહેનોને ઉત્તેજન મળવા કાજે

\* ઉપરથી વરસાદના માપડાની પેઠે શરીરપર પાણી પડે એવી રીતે નદાવાની જોડવણ

કહીશકે આપણાં દેશી ધરેમાં હાંડીમાંથી કળશીમાંએ પાણી લઇ માથા ઉપર ઝોડીએ છીએ તે પણ એક જાતનો શાવર બાથજ છે, ફરક માત્ર એટલોજ કે, નહના શાવર બાથમાં પાણી થોડીક વધુ ઉંચાઇએથી આવતું હોવાથી વધુ જોશમાં ધરીર ઉપર પડે છે. જેવી હાથે નહાવા કરતાં લોહીને વધુ ગતિ અને તેજ આવી શકે છે. પણ હાથે નહાતી વેળાએ, હાથને છેક ઉપર લઇએ તો ત્યાંપણ પાણી વધુ જોશથી પડી શકે છે, અને શાવર બાથના જેવોજ કાંઇક ગુણ મેળવાય છે. પણ આમ ઠંડા પાણીએ નહાતી વેળા એક વાત યાદ રાખવી કે જેમ અને તેમ જલદીથી અગોળ પુરો કરી ઉઠવું. ગરમ પાણીએ નહાતાં બેટકો વખત લેવાઇ શકાય તેટલો વખત ઠંડા પાણીએ નહાતાં કાઢવો નહિ. ત્રણથી પાંચ મિનિટ માંજ ઠંડા પાણીનો અગોળ પુરો કરવો. ઘણા મજબુત અને મોટી જીવનશક્તિ ધરાવતાં માણસોજ વધુ વખત સુધી લઇ અવગુણ વિના નાહી શકે, મોટે આ ચેતવણી આપવાનું વાજબી થાયું છે.\*

### નાહવાનો ખરો હેતુ (ટોનીક બાથ).

તે કાંઇ માત્ર બાહેરી સપાટીનીજ અસ્વચ્છતા દૂર કરવાનો નથી, પણ આમડીનાં છિદ્રોને ચપળ બનાવવાનું છે, કે જેથી અંદરના અવયવો પોતાનું કાર્ય ઝડપથી બજાવી શકે. આપણે ત્રણ જાતનાં સ્નાન લઇએ છીએ, એકદમ ગરમ, કુકો અને થંડા. થંડા પાણીનું સ્નાન સાધુ વિના લેવાય છે. અને તેથી તે યોગ્ય રીતે સ્વચ્છતાઈ આપતું નથી. તે ટોનિક "ટોનીક" ઉપાય છે. થંડા પાણીએ નહાવાથી લેહી આમડીની સપાટી તરફ ધસી આવે છે અને તેથી તે શરીરને પ્રુશનુમા લાગે છે. પણ તે લેવામાં સંભાળ રાખવી જોઈએ. દેર લાકેને તે ઘણુંજ ફાયદાકારક હોય છે, જ્યારે બીજાઓને, જ્યાં લોહીનું કંટુંક ધણું ધિસું હોય છે, તેમને ફાયદા કરતું નથી. જો તમે મજબુત ન હો, તો તમારે કુદાં પાણીથી નહાવાનું શરૂ કરવું. દર રોજ તે પાણીને સહેજ થંડુ કરતા જવું. થંડાં પાણીએ નાહીને તો, નાહ્યા કે પુરતજ આપણને પ્રુશનુમા અને ગરમી આવતી હોય એવી લાગણી થતી જોઈએ-જો આમ તમને ન લાગે તો, તે બાથ તમારે મોટે વધુ કડો છે એમ જાણવું અને તેથી તમારે તે કરતાં વધુ ગરમ બાથ લેવો.

થંડા પાણીના ફાયદા મેળવવા હોય તો, સૂકા ક્રીકશન બાથ લઇ, કે જે આમમન થોડી કસરત થવી જોઈએ તે પછીજ તમારે થંડા પાણીએ નહાવું. શરીરને કસમતથી ચપળ કર્યા પછી જો તમે નહાવો તો તે વધુ ફાયદાકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઘણી મોજ પણ મળે છે.

### થંડા પાણીએ નહાવાની રીત—

સડથી વધુ સહીમલામતભરી રીત છે તે શરૂઆતમાં બીના કપડાના કટકા અથવા વાદળીએ નાહવું તે છે. એથી પણ વધુ સંભાળ રાખવાની તમારી મરજ હોય તો, માત્ર હાથને થંડા પાણીમાં બોળી તેમનાથીજ આંગળે પ્રુશ ધસવું. આથી ઘણીજ થોડી થંડી લાગશે અને તમને જલદીથી આંગમાં ગરમી આવી જશે. આમ કેટલાક દિવસ કર્યા પછી, બીને કટકા વાપરશો અને ત્યાર દેડે વાદળીના મોટા કટકાએ વધુ થંડા પાણીનો જથ્થો વાપરી શકશો.

\* Building of Vital Power by Bernard Macfaddenનું ગ્રન્થની આધારે કર્યું  
બે. પી. માદન.



ન્યારે તમને થંડી જેવું લાગતું હોય ત્યારે કદી પણ થંડા પાણીએ નહાવું નહિ; તેમજ થંડા પાણીએ નહાતાં ખુશકારક લાગે તેજ નહાવું.

### થંડા પાણીના ગુણ.

શરીરની સપાટી ઉપર લોહી ફરતુ રાખવાને થંડું પાણી એ મજબુત ઉપાય Stimulent છે. શરીરને જેવું પાણી પહેલાં લાગ્યું કે લોહીને તે અંદર અને ઉપર હંકારી, “હાર્ટ” એટલે હૃદય તરફ મોકલે છે. ખીજું નવું લોહી સપાટી ઉપર તુરત આવે છે અને આથી લોહીનું (સરક્યુલેશન) ફરવું ઘણું ઝડપથી ચાલે છે.

### ગરમ પાણીના ગુણ.

ગરમ પાણીનાં સ્નાન ઘણાખરા સાંધા છુટા કરનારા છે, અને તેથી વધુ લીધાથી કમ-શક્તિ લાવે છે. જો તમે ઘણા મજબુત ન હોતો ગરમ સ્નાન ઘણીજ સંભાળથી લેવું, પણાક ઘણાઓમાં ગરમ પાણી, થંડા પાણી કરતાં વધુ તુકશાનકારક નીવડે છે.

કુદા પાણીએ નહાવાનું માન મુશ્કાલ છે, પણ એ સિવાય તે ખીજું કંઈ કાર્ય કરતું નથી.

## ઈન્ટરનલખાથ અથવા અભ્યંતર સ્નાન.

### લેખક તંત્રી.

( ગત વર્ષના પાન ૧૯૬ તુ અનુસંધાન. )

અભ્યંતર સ્નાન સંબંધે ગત વર્ષના ચંક ૫-૬ માં કેટલુંક લખવામાં આવ્યું છે. આજ મંબંધે વૈદ્ય માસિકમાં પણ એક લેખ છે, જેનો અનુવાદ આ લેખમાં આપીએ છીએ. મોટા આંતરડાં અથવા નળ (કોલન) ની રચના ઘણી જોડગી છે, તેથી તેમાંથી સહેજ રીતે મલ પસાર થઈ શકતો નથી. મોડું આંતરડું સીધી રીતે ન જતાં બે જગ્યાએ વાકઈથી ગએલું છે. આ બે સ્થાનમાં પણ મલ ઘણે ભાગે સચિત ચાલે છે. આ સિવાય પણ મોટા આંતરડાના અંદરનો ભાગ એક સરખો અને લોમો નથી. તેમાં અનેક જગ્યાએ ખાડા ટેકરા જેવામાં આવે છે જેથી સહેજ કારણથી પણ તેમાં મળ રોકાઈ જાય છે. આપણા ધરની મોરીઓ જો સીધી અને અંદરથી એક સરખી ન હોય તો તેમાં જેમ મળ જામી જાય છે તેથી તેને ધોવાની અને સાફ કરવાની જરૂર પડે છે. આ પ્રમાણે મોટા આંતરડામાં પણ સહેજમાં મળ મચિન ચાલે છે તેથી તે ધોઈ સાફ કરવાની આવશ્યકતા છે. મોરિયોને સાફ ન રાખવાથી જેવી રીતે ધરમાં દુર્ગંધ ફેલાય છે અને ધરના માણુઓની તળીયત ખગડે છે; તેજ પ્રમાણે મોટા આંતરડાને સાફ ન રાખવાથી શરીરના આરોગ્યને ઘણી હાનિ પહોંચે છે.

મોટા આંતરડા (કોલન) માં મળ ઘણા દિવસો સુધી રોકાઈ રહે છે. એટલે સુધી કે કોઈ કોઈ માણુઓને એક વર્ષથી પણ વધારે મુદ્દત સુધી મળ રોકાઈ રહેયો જેવામાં આવ્યો છે. કોઈ કોઈ વખતે જુનો મળ મોટા આંતરડાના ખાડા ટેકરામાં ઘણા દિવસો સુધી રોકાઈ રહ્યા છતાં પણ તેમને દમ્ન ખુશ્માયેથી થતો હોય છે. મલ ઘણા દિવસ સુધી મચિન થ-

વાથી આંતરડામાં દુર્ગંધ, કઠોવાણુ, કૃમિ, જંતુઓ, અને બપોરે ઝહેરી અમર ઉત્પન્ન થાય છે; જેથી શરીરમાં નાના પ્રકારના દુસ્તર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. એક પ્રસિદ્ધ રોકડરનો મત છે કે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા એક પ્રકારના જંતુ મોટા આંતરડામાં રહે છે. અંતર ધોતી દ્વારા એને બહાર કાઢી નાંખવાથી માણસ દીર્ઘાયુ થાય છે. આજ કારણથી આપણા આ-પોષણના લોકો અંતર ધોતીની ક્રિયા કરતા હતા અને હજુ પણ કેટલાક કરે છે.

યોગી લોકો જળમાં શરીરનો નીચેનો ભાગ રાખીને આંતરડામાં જળને ખેંચીને ચઢાવે છે, અને પછી તે બહાર કાઢી નાંખી અંતર ધોતી કરે છે; પરંતુ સાધારણ લોકોને માટે એ ક્રિયા કઠણ છે. એટલા માટે અંતર ધોતી (ઇન્ટરનલવાથ) ને માટે 'એનીમા' કે બસ્તીયંત્રની મદદ લેવાની જરૂર છે. અને તે કેવી રીતે વાપરવું તેને માટે અમે ગત વર્ષના અંકમાં લખી ચુક્યા છીએ. શરીરમાં કંઈ વિશેષ રોગ થયો ન હોય તોપણ અંતર ધોતી કરવા હરકત નથી. તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પીચકારીથી અંતર ધોતી કરવાથી કંઈ લાભ નથી. પીચકારીથી આંતરડામાંનો ચોડા મલ કુલોને બહાર નીકળે છે અને આંતરડું જોડાએ તેવું સાદુ થતું નથી. માટેજ મોટા બસ્તીયંત્રથી અંતર ધોતી કરવી એ ઉત્તમ માર્ગ છે. અંતર ધોતી કરવાનો ઉદ્દેશ એ છે કે મોટા આંતરડામાંના અંદરના ભાગમાં તેમજ નાના આંતરડાં સુધી જળ પહોંચે છે. જેથી મોટા આંતરડાના ખાડા ટેકરામાં જામી જઈ સુકાઈ ગએલા મળને પલાળી નરમ અને પાતળો કરી બહાર કાઢી નાંખે, એટલુંજ નહિ પણ મોટા આંતરડામાં ભેગા થએલા ઝહેરી પદાર્થ તથા અનેક જાતના રોગજનક જંતુઓ પણ મળની સાથે બહાર નિકળી જાય છે. આ પ્રકારે અંતર ધોતીની ક્રિયા શરીરમાંથી અનેક વિપયુક્ત પદાર્થને કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે.

આ અંતર ધોતીની ક્રિયા પકવાશય અને બસ્તીમાં પસીના લાવવાનું કાર્ય કરે છે. હૃદય, અને ફેફસાંનાં કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે સંચાલન કરે છે.

રક્તમાંથી વિષવાળા પદાર્થ દુર ચર્ધ રક્તિર સ્વચ્છ થાય છે. પાચનશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. કુદા (લુખ) સારી રીતે લાગે છે. જેથી બળ, પુષ્ટિ, આરોગ્ય, પ્રાપ્ત થતાં આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. અનેક પ્રકારના પુરાણા (જુના) રોગ તથા દુસ્તર અને જટીલ રોગ પણ દુર થાય છે.

નીરોગી મનુષ્ય પણ અંતર ધોતી કરે તો શરીર અને મનના આરોગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. બિવિધમાં રોગો થવાનો મંભવ રહેતો નથી. જે પ્રકારે આપણે બહિર શુદ્ધિ માટે સ્નાન કરીએ છીએ એજ પ્રકારે શરીરની અંતર શુદ્ધિ માટે મ'દોષ્ય જલ (કોલ્ડવરણા પાણી) થી ચાર આઠ દિવસને અંતરે અથવા એથી પણ થોડા વધારે દિવસને અંતરે અંતર ધોતી કરવી જોઈએ.

**અંતર ધોતી દ્વારા રોગોની ચિકિત્સા.**

અંતર ધોતીની ક્રિયા દ્વાર મોટા દુસ્તર રોગો પણ દુર થાય છે. ચિકિત્સાશાસ્ત્ર સિવાય રોગશાસ્ત્રમાં પણ આ વિષેનાં ચોક્કસ પ્રમાણ મળી આવે છે. વર્તમાન કાળમાં જે રોગો ઉપર અંતર ધોતીની વિશેષ ફાયદો જોવામાં આવ્યો છે તેવું થોડું વર્ણન નીચે આપનામાં આવે છે.

**ખંધકેશ-અથવા કેબટ ખંધતા.**—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી તત્કાલ પ્રત્યક્ષ

શુષ્ક જણાય છે. કેટલાક વખત સુધી નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતીનો અભ્યાસ રાખવાથી ઘણો જુનો બંધકાર પણ સદનમાં દૂર થાય છે. આગળથી લોકો બંધકોશ દૂર કરવાને માટે નાના પ્રકારની અત્યંત તીક્ષ્ણ અને વિષયુક્ત વુલ્ફાળની દવાઓનું સેવન કરે છે તેનાથી હાનિ સિવાય કંઈક અસર થતી નથી એટલુંજ નહિ પણ જુવાળની ઔપધીનું સેવન કરવાથી આંતરગ્રાનું જીવનબળ ધટી જાય છે જેથી બંધકોશ પ્રથમ કરતાં પણ વિશેષ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે, અને તેની સાથે કેટલાક ભયંકર રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ અંતર ધોતીની શરીરને કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ થતી નથી. અંતર ધોતીથી શરીરને સર્વ પ્રસારે કાયદોજ થાય છે. ઘણા લોકો એમ માને છે કે નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતી કરવાથી રેવ પડી જાય છે માટે જ્યારે અંતરધોતી ન કરવામાં આવે ત્યારે દસ્ત સાફ આવતો નથી ને પાછો બંધકોશ ચલા લાગે છે. પરંતુ આ તેમનું માનવું કેવળ ભૂલ ભરેલું છે. અંતર ધોતી કરવાથી યોગ્ય દિવસ પછી આપોઆપ નિયમિત રૂપથી દસ્ત સાફ આવવા લાગે છે. અંતર ધોતીમાં સાધારણ રીતે સાચુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેથી સદનમાં સુકો મળ નરમ થઈ બહાર નિકળે છે. પરંતુ ઘણા વિદ્વાનો અંતર ધોતી કરવામાં સાચુની ખીલકુંલ જરૂર નથી એમ કહે છે. અને એકલા મદોષ્ણ (કાકળવરણા) પાણીથી અંતરધોતી કરવાની બદામણ કરે છે.

**પેટની પીડા અને આમાશયના રોગ.**—આ રોગમાં અંતર ધોતીનો શુષ્ક કષ્ટ કરી જણાતો નથી. પુરાણો મળ આંતરગ્રામાં ભેગો થઈ જ્યારે અત્યંત પીડા કરે છે અથવા મોજનના અર્જુથી ભયંકર વેદના ઉત્પન્ન થાય છે તે વખતે અંતર ધોતી મનોપધિની પેટે કાઢી કરે છે. વક્ત પીડામાં સાધારણ રીતે સૌંધવખારના લોશન અથવા ભોરીક લોશનદ્વારા દરોજ એક એક વાર અથવા બે બે વાર અંતર ધોતી કરવાથી ઘણો શુષ્ક જણાય છે. આમાશયના રોગમાં વરીમાળી અથવા અજમાવાળા પાણીથી અથવા કળીનાઈન લોશનથી કરવાથી અધિક ફાયદો જણાય છે.

**બહુમૂત્ર રોગ.**—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી આશ્ચર્યજનક ફાયદો જણાયો છે. જ્યારે પેશાબમાં શર્કરાનો ભાગ કરી થઈ જાય છે, અને એકબ્ધુમેન પદાર્થ જણાયા લાગે છે તે વખતે મોઝાના લોશનથી અંતર ધોતી કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. બહુમૂત્રરોગમાં કોડાની જડતા અધિક જણાય છે જેથી અંતર ધોતી એ એકજ કોષ્ટ કાઠીન્યતા દૂર કરવાનો કિન્નમ ઉત્તમ ઉપાય છે.

**સોથ રોગ—(સોજનો રોગ)**—આ રોગમાં અંતર ધોતી વિશેષ લાભકારક છે. રૂધિરમાં મીઠાનો ભાગ ઘણો વધી જવાથી સોજ થઈ છે જેથી આ રોગમાં મીઠું ખાવાતું બંધ કરવું પડે છે, અને સોથ રોગ દૂર કરવાને માટે મૂત્રન અને પાતળી ભેદક ઔપધિઓ આપવામાં આવે છે. આવા વખતે કેવળ શુદ્ધ મદોષ્ણ જળદ્વારા અંતર ધોતી કરવાથી અધિક લાભ થાય છે.

**ચારા રોગ**—આ રોગમાં અંતર ધોતીથી ઘણાજ ફાયદો થાય છે. મોજનની અસ્વાભાવિક રીતથી પાચન થવામાં આંતરગ્રામાં જે વિષ ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષ રૂધિરની સાથે મળીને આસ રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક દિવસ સુધી નિયમિત રૂપથી અંતર ધોતી અને મિનાકાર કરવાથી બાળકર આમરોગથી રોગી મુક્ત થાય છે.

**મન્ત્રિપાતળવર**—આ રોગમાં જ્યારે રોગી બેહોશ થાય છે, લવારો કરે છે, નાડી અત્યંત ક્ષીણ થઈ ઘણુ વેગથી આવે છે, અને જીમ અત્યંત ઉષ્ણ થઈ જાય છે, તેવી વખતે અંતરધોતી દ્વારા જ્વર કમી થઈને બેહોશી દુર થાય છે, અને નાડી બળવાન થાય છે. ૪ માસ સંધિવ ખારને પોણે શેર પાણીમાં ઝોગાળી તે પાણીના લોશનથી ઉપરતી અવસ્થામાં અંતરધોતી કરવી જોઈએ. જો રોગીને પાતળો અને દુર્ગંધયુક્ત દસ્ત થાય તો બોશિક લોશન અંતરધોતીમાં લેવું જોઈએ.

**જીર્ણજ્વર અને ક્ષય રોગમાં**—રોગીની પરિપાક શક્તિ અને પુષ્ટિની વૃદ્ધિ કરવી એ ચિકિત્સાનું પહેલું અંગ છે. જો કે રોગી યથેષ્ટ પ્રમાણથી ભોજનના પદાર્થ ખાઈ જીવન રીતે પાલન કરે અને તેથી શરીરની પુષ્ટિ કરવાને સમર્થ થાય તો આ સંધાજીર્ણ (ચુનો) અને જટીલ રોગનો નાશ થાય છે. અંતરધોતી દ્વારા ક્ષુધા અને પરિપાક શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે એટલા માટે એ રોગમાં અંતરધોતી કરવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. એ રોગમાં કેવળ મદાણુજીવ અથવા પૂર્વોક્ત દ્વારના પાણી સાથે અંતરધોતી કરવી જોઈએ.

**કાલેરાના**—રોગમાં પણ અંતરધોતીનું સાફ ફળ જોવામાં આવ્યું છે કાલેરાની પ્રથમ આવશ્યકતામાં રોગનું વિપક્ષી કરવા માટે ઘોઘાસ પર મેંઘનેટને પાણીમાં મેળવી તેના દ્વારા અંતરધોતી કરવી એ લાભદાયક છે. પાછળ જ્યારે પેગાળની આવશ્યકતા હોય ત્યારે પૂર્વોક્ત નીમકના પાણીથી અંતરધોતી કરવાથી જલદી પેશાબ થાય છે.

**ગર્ભણીના વમન રોગમાં**—અંતરધોતીનો પ્રયોગ અત્યંત લાભદાયક છે, ગર્ભાવસ્થામાં પહેલા ૩ થી ૪ માસ સુધી પ્રાયઃ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને ઉલટી થવા કરે છે, કદી આ વમન અતિ બયાનક રૂપ ધારણ કરે છે તે એટલે સુધી કે રોગીના જીવન માટે ધણુ શંકા રહે છે. ગર્ભાવસ્થામાં શરીરમાંથી જ્યાં સુધી તમામ વિષ નથી નિકળી જતાં ત્યાં સુધી આ ઉપદ્રવ જોવામાં આવે છે. આવી અવસ્થામાં નિયમિત રૂપથી અંતરધોતી કરવાથી ગર્ભણીના શરીરમાંનાં તમામ વિષ ધોવાઈને બહાર નિકળી જાય છે, અને વમન (ઉલટી) બંધ થઈ જાય છે. માટે આ પહેલી અવસ્થામાં આ રોગ માલુમ પડે છે ત્યારે જો ઉલટીનું જોર હોય તો દિવસમાં ત્રણ વખત અંતરધોતી કરવી જોઈએ.

લોશનમાં જો કે થોડું પાણી આવે છે તો ધણુ તે પાણી ખરતીયંત્રમાં ભરેલા પાણીમાં મેળવવું જોઈએ, નહિ તો તેટલા પાણીથી અંતરધોતીનું કાર્ય સિદ્ધ થશે નહિ.

## ૨૪મો દોષ.

( લેખક તંત્રી )

**સ્વપ્રદોષ, વીર્યપાત, વીર્યસ્રાવ અગર ધાતુસ્રાવ**—આ રોગ મુખ્ય એક ધન્વન્તરિ મામિકના પહેલા બીજા વર્ષમાં વિસ્તારથી લેખ લખેલો છે. આ લેખ પ્રસિદ્ધ કર્યા પછી ધણુ અમારા ઉપર સખ્યાબંધ પત્રો લેખિકાના આવે છે. આ રોગના દરદીઓની સખ્યા દિન પર દિન વધતી જાય છે અને તે વર્ષાના કારણેમાં પહેલું કાગળ દસ્તમેધુતની મુદ્રી

દેવથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયાતું ધણા પત્રોમાં હોય છે, તે સિવાય બાળલગ્ન, અયોગ્ય વયમાં થતો સ્ત્રી ગર્ભધ, પ્રમેહાદિ રોગથી થએલો વીર્યનો નાશ, અત્યંત વિષય સેવન, અત્યંત ઉબડ પડવાંતું સેવન વગેરે અનેક કારણો હોય છે. આવા પત્રો લખનાર રોગીથી પીડાતા દરદીઓ પોતાનું નામ પ્રસિદ્ધ કરવાને ના પાડે છે તે જવાબ માટે ટીકીટો મોકલે છે. આ રોગ સંબંધે તે દરેકના પત્રોમાં અનેક વેધ ડોક્ટરોની અને ધરગુતી દવાઓ તથા માત્રાઓનું સેવન કર્યા છતાં અમને કંઈજ ફાયદો થયો નથી, સંતતિની આશાથી વિમુખ થયા છીએ વગેરે અનેક જાતની આજીજ અને કાલાવાલા હોય છે. આવા રોગીની દયાજનક સ્થિતિ માટે લાગણી થયા વિના રહેતી નથી. કારણ “આત્મવત સર્વ ભૂતેષુ યઃ પશ્યતિ સપશ્યતિ” એ તત્વાનુભાર આપણને જો દરેક થયું હોય તો આપણે કેવા દુખી થઈએ છીએ અને રાત્રિ દિવસ કેની ચિંતા થયા કરે છે તેજ માફક તેમને પણ કેમ ન થયું હોય આવા વિચારથી તેમના દુખમાં દીલાસા માટે અને એ રોગથી મુક્ત થવા માટે અમારે દરેક પત્રનો જવાબ લખાણથી આપવો પડે છે, અને તેમાં અમારે અમારા અમૂલ્ય વખતનો ભોગ આપવો પડે છે. એથી આ સંબંધમાં ફરી પણ એક લેખ વિસ્તાર પૂર્વક લખવાના વિચારમાં અમે હતા દરમ્યાન વેધ માસિકમાં આજ સંબંધિતો એક લેખ પ્રસિદ્ધ થએલો અમારા વાંચવામાં આવ્યો અને તે લેખ ઉપયોગી લાગ્યાથી તેનો અનુવાદ અમે અત્રે કર્યો છે.

“સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થાય છે તેને સ્વપ્નદોષ કહે છે. આ રોગ સાંપ્રત કાળમાં ભારતીય સન્ય સમાજમાં એટલો બધો આપેલો છે કે પ્રત્યેક નવ યુવકના મુખમાંથી આ નામ સાંભળવામાં આવે છે. આ ધણેજ ખરાબ રોગ છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી પરંતુ તેને સ્વાર્થ વેદો, ડોક્ટરો, અને મોટી મોટી જાહેર ખબરી વાળાઓએ જેટલો ભયંકર બનાવી દીધો છે તેટલો તે ભયંકર નથી. આ કાંઈ પ્રાધાન્ય રોગ નથી. એક શુદ્ધ સંબંધી સાધારણ વિકાર છે. સાંપ્રત કાળમાં જે આ રોગની અનેક પ્રકારની પેટા દવાઓ પ્રચલિત થઈ રહી છે તે કેવળ જો રોગની વૃદ્ધિ કરનારી છે. એનું કારણ એજ છે કે હજારો પેટા દવાઓ પ્રચલિત થયા છતાં પણ સાંપ્રત કાળમાં આવાં રોગીની સંખ્યા દિન પર દિન વધતીજ જાય છે. સ્વપ્નદોષમાં કોઈ પણ જાતની અગર તીક્ષ્ણ અગર ઉગ્ર ગુણવાળી ઔષધિ લેવાની જરૂર નથી. કેવળ પથ્ય ઉપર નિર્ભર રહીને એકાદ સાધારણ ઔષધિ દ્વારા આ રોગ નિર્મૂળ કરી શકાય છે. બ્યારે આ રોગ અધિક વધી જાય છે; તે વખતે પણ તીક્ષ્ણ યા ઉગ્ર ઔષધિઓના સેવનથી કંઈ લાભ થતો નથી. રોગ અત્યંત વધી ગયો હોય તો પણ પથ્ય અને સાધારણ ઔષધોપચારથી સારો ફાયદો થતો જોવામાં આવ્યો છે\* માટે સ્વપ્ન રોગમાં હમેશાં મામાન્ય રીતિથી ચિકિત્સા કરની જોઈએ.

સ્વપ્નદોષનું કારણ—સ્વપ્નદોષ અનેક કારણથી થાય છે. તેમાં મુખ્ય કારણ આ છે:—અત્યંત સ્ત્રીસંગ, અસ્વાભાવિક સ્ત્રીસંગ, હસ્તગેયુનાદિ કારણથી વીર્યાશય ભ્રષ્ટ થઈને સ્વપ્નદોષ અથવા ધાતુસ્ત્રાવાદિક થવું એ સહજ છે. અત્યંત વિષયમાં પ્રવૃત્તિ, મનમાં વિષય સંબંધી વિચારો, વિષય સંબંધી વાતો સાંભળવી, કામશાસ્ત્ર અને શૃંગારશાસ્ત્રનાં પુસ્તકોનું અવલોકન, શૃંગારરસનાં નાટક તમાસા, વેશ્યાવૃત્ત્ય, અને ખીખત્સ ચિત્રો જોવાં,

\* આ સંબંધે જટલર રોગીશરીયમના માલીક અને સુપ્રસિદ્ધ નેચરોપથી પત્રના સંપાદક યુયોર્કના ડૉ. જોનેડીકટલસ્ટે યુવાનેના મંદજમાં આપેલ અસરકારક ભાષણ અમે ધન્યવત્તિ માનસિકના પુસ્તક ૨ ના અંક ૪ માં પ્રસિદ્ધ કર્યું છે.

અને ખરાબ સ્ત્રીઓની સંગતિ-આ સધળાં કારણથી પણ અસ્વાભાવિકરીતે ઇન્દ્રિય નાશ થઈને સ્વપ્નમાં વિર્યપાત થવાનો સંભવ રહે છે. ઘણા વખત સુધી બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરવાથી પણ વીર્યમાં એક પ્રકારની ઉષ્ણતા કે તરલતા ઉત્પન્ન થઈ સ્વપ્ન દોષ થાય છે. ઉત્તેજન અને માદક પદાર્થોનું અધિક સેવન પણ સાપ્રતકાળમાં સ્વપ્નદોષનું પ્રધાન કારણ છે. શરાબ (દારૂ) ચા, કૌશ્થી, તમાકુ, સિગારેટ, ખીંડી ઇત્યાદિ વિષ અનાવશ્યક અને આ દેશના રહેવાસી પ્રકૃતિથી વિરૂદ્ધ તેવા પદાર્થોને સાંપ્રતકાળમાં સર્વથા ધણે ભાગે ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. આ કારણથી આજકાલ ભારતવાસીઓમાં આ રોગનું પ્રમાણ નેવામાં આવે છે. આવા પદાર્થોના ઉપયોગથી અસ્વાભાવિક રીતે ઉત્તેજન થાય છે. આ કારણથી વીર્ય અચળ થઈને ધાતુ સ્નાયુ, સ્વપ્નદોષ આદિનું થવું એ સહ્યજ છે. આજ પ્રકારે ગરમ મશાલા, લાલ મરચાં, લમણુ, હુળી, અથાણું, ચરણી, ઇત્યાદિ તીક્ષ્ણ પદાર્થોના અધિક સેવનથી પણ ધાતુસ્રાવ, સ્વપ્ન દોષ આદિ રોગનું કારણ ઉત્પન્ન છે.

રાત્રિએ અધિક ભારે અને પૌષ્ટિક (હલવો, પાક, લાડુ, પકવાન ઇત્યાદિ) પદાર્થો તથા ગરમ દુધ આદિ પાતળા પદાર્થોના અધિક સેવનથી પણ દુર્બળ ઇન્દ્રિય અને ધાતુ ક્ષીણતા વાળા મનુષ્યને વીર્યપાત થવાનો સંભવ છે. આજ પ્રમાણે અહીં ગરમ (ઉંડું) ભોજન કરવાથી પણ વીર્ય અચળ થઈ સ્વપ્નમાં સ્નાયુ થવા સંભવ છે.

અધિક માનસિક પરિશ્રમ યા શારીરિક પરિશ્રમનો સર્વથા ત્યાગ, અધિક વિલાસ, ક્રોધ મળ શય્યા ઉપર શયન (નરમ પથારીપર સુવું) આદિ વિષય પણ સ્વપ્ન દોષનું મુખ્ય કારણ છે.

બંધકોશ, પ્રમેહ, પિતાધિક્ય, આદિ રોગો ઉત્પન્ન થયા હોય તો સ્વપ્ન દોષની ખીણ અધિક દેખાય છે.

**સ્વપ્નદોષના ઉપાય:**—જે કારણથી સ્વપ્નદોષ ઉત્પન્ન થયો હોય તે કારણોનો પહેલોજ ત્યાગ કરવો જોઈએ. અત્યંત કામવૃત્તિ ઉપર અંકુશ રાખવું, અને સ્વાભાવિક નિયમોનું પાલન કરવું જોઈએ. સાદું ભોજન, નિયમિત વ્યાયામ, સ્વચ્છ હવામાં ફરવું, શીતોદકથી સ્નાન, સ્વચ્ચંથનું આવલોકન, સતસંગ, આદિ ઉપાય અત્યંત કામપ્રવૃત્તિનું શમેન કરે છે. અસ્વાભાવિક રીતે કામપ્રવૃત્તિને નાશ કરવાવાળાં સર્વ પ્રકારનાં ભોજન, પેય પદાર્થો અને તેવાજ ખીમ વિપયનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. અત્યંત અને અસ્વાભાવિક રીતે વીર્યનો ક્ષય થવાથી નાન-તાંતુઓ અત્યંત દુર્બળ થઈ જાય છે અને સહેજ કારણે મળતાં કામપ્રવૃત્તિ થવાથી સ્વપ્ન દોષ થાય છે. માટે જે બાબતોથી મનમાં ચચળતા ઉત્પન્ન થાય તે બાબતની નિગોષ સંભળ ગળવાની જરૂર છે. બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું વિશેષ કરી પાલન કરવું જોઈએ. મનમાંની ખગલ ચિંતાઓને દુર કરી મારા વિચારોમાં મનને રોકવું જોઈએ. માનસિક બળની વૃદ્ધિ થવાથી સ્વપ્નદોષ આપોઆપ બંધ થઈ જાય છે.

રાત્રિએ ભોજન કરવાથી, ભારે પૌષ્ટિક અને પાતળા પદાર્થો અધિક પીવાથી, વિશેષ કરી ગરમ દુધ પીવાથી જેને સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમજ સધ્યાકાળ પહેલાં ૪-૫ વાગતાં સુધીમાં દિવસે ભોજન કરી લેવું. રાત્રિનું ભોજન અધિક આલ્વિક અને જલદી પચી જાય તેવું હોવું જોઈએ. શયન કરતાં પહેલાં બે કલાક આગમય ચા, કૌશ્થી, ગરમ દુધ આદિ કોઈ પદાર્થ ન પીવો જોઈએ, કિંવા શયન કરતાં પહેલાં ચોરું કંઈ પાણી અવસ્ય પીવું જોઈએ.

કારણ તેનાથી વિશેષ લાભ થાય છે. દુધ પીવાની રેવ હોય તો ઉના દુધને ઠંડું કરી રાત્રિના પહેલા પહેરામાં પીવું જોઈએ. જો તેવું દુધ અતુલ્ય ન પડે તો બીલકુલ પીવું નહિ. શયન કરવા પહેલાં મળમૂતનો ત્યાગ કરવો, હાથ, પગ, અને મુખને ઠંડા પાણીથી સારી પેઠે ધોઈને પછી શયન કરવું.

ગ્રીષ્મઋતુમાં (ઉનાળામાં) શયન કરતા પહેલાં શીતળ જળથી સ્નાન કરી શયન કરવું જોઈએ. જો સ્નાન કરવાને અતુલ્યતા ન હોય તો બીના કુવાલથી શરીરને સાફ કરી પછી શયન કરવું. ગરમીની કોરોડ ઉપર શીતળ જળની ધાગ કરવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. ઘણા નરમ બીજાના ઉપર શયન કરવું નહિ; કારણ બહુ નરમ બીજાના ઉપર શયન કરવાથી મેરુદંડ (Spine)માં અધિક રધિરસ આલન થવાથી કામપ્રવૃત્તિ ઉત્તેજિત થઈ નિદ્રાવસ્થામાં સહજમાં વીર્યપાત થાય છે, માટે શયન કરવાનું બીજાનું સાદું અને કઠણ હોવું જોઈએ. પાછલી રાત્રે મૂત્રાશય મૂત્રથી પરિપૂર્ણ થઈ જવાના કારણથી ઘણું કરી સ્વપ્નદોષ થાય છે. પાછલી રાત્રે ગાંઠ નિદ્રા ન આવવાથી દુર્બળ મનુષ્યના મનમાં કામવાસનાને જાગ્રત કરવાવાળી ખરાબ ચિંતાઓ સહજ રીતે થવા કરે છે. આ કારણથી રાત્રિમાં પેશાબની હાજત થએથી તત્કાળ ઉઠીને મૂત્ર ત્યાગ કરીને પછી શયન કરવું. ઉપર બતાવેલા સ્વપ્નદોષ નિવારણ કરવાના ઉત્તમ ઉપાય છે. ઘણા-સોક સ્વપ્નદોષ નિવારણ કરવા માટે રાત્રિએ સખ્ત લગોટ રાખી શયન કરવાની ભલામણ કરે છે, પરંતુ અમારા વિચાર પ્રમાણે આ ઉપાય ખરાબર નથી. આવો લગોટ રાખવાથી ધન્દિય ઉપર વસ્ત્રનું દબાણ થવાથી સ્વપ્નદોષ વધારે થવાનો સંભવ રહે છે.

અત્યંત માનસિક પરિશ્રમ કરવાથી, અથવા અભ્યાસ કરવાથી, કોઈ કોઈ વખતે નિદ્રાનો નાશ થઈ સ્વપ્નદોષ થઈ જાય છે. આવી અવસ્થામાં મનને વિશ્રામ આપવાવાળા એટલે નિદ્રા લાવવાવાળા ઉપાય કરવા જોઈએ. મોટી ઉમર થતાં સુધી વિવાહ ન થવાથી, અથવા ઘણા વખત સુધી બ્રહ્મચર્યને ધારણ કરવાથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમાં વિશેષ કરી મનને શાંત કરવાવાળા, અને કામપ્રવૃત્તિને દબન કરવાવાળા ઉપાય અવલંબન કરવા જોઈએ. મનને ઉત્તર વિધિમાં રોકવું જોઈએ. સ્વપ્ન દવામાં ફરવું, પ્રાણુપામ, કસરત, પૃષ્ઠ ભાગ ઉપર શીતોદકની ધારા, શીતળ જળમાં ધન્દિય અને અંકડોપના બાગને થોડો વખત રાખવાથી અમૂલ્ય ફાયદો થાય છે.

ખંધકોશ, અઝર્જ, પ્રમેદ, આદિ રોગોના કારણથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તે તે રોગોની ચિકિત્સા કરવાથી દૂર થાય છે.

સ્વપ્નદોષ ઉપરની થોડી અનુભવી ઐપધિઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. મુસળી વીર્યના વિકારોની પ્રસિદ્ધ અને નિર્દોષ ઐપધિ છે. વિશેષ કરી ધાતુ દોર્બલ્ય-જનિત સ્વપ્નદોષમાં મુસળીનો સારો ઉપયોગ થાય છે. દરરોજ ૪ માસા (બાર માસોનો તોલો થાય છે) એક તોલા આંગળાં કે અનારના સરખતમાં મેળવી સેવન કરવાથી સ્વપ્નદોષની ખાધા દૂર થાય છે.

૨. શીમળકંદ (શીમળાનાં ફુલમાં મૂળ) ની પ્રસિદ્ધિ પણ આ રોગમાં કમી નથી. શીમળાના મૂળના શુષ્કોની પ્રગટા વૈદ્યકમાં ઘણી વાર પ્રસિદ્ધ થઈ ચુકી છે. મુસળી અને શીમળકંદ એ બે સમભાગ લઈને બારીક ખાંડી વસ્ત્રમાળ કરીને તેના વજનથી અરધી

સાકર મેળવી રાખવી તેમાંથી દરરોજ સવારે અને સાંજે ત્રણ ત્રણ માસાની માત્રા શીતળ જળ કિંવા ગાયના દુધ સાથે સેવન કરવાથી ધીતુક્ષીણતા જનિત સ્વપ્નદોષની પીડા શાન્ત થાય છે.

૩. સાલગમિશ્રી, તાલીમખાના (એબરો), બીજબંધ, ગોખર, સર્વ સમભાગ લઇને ખારીક ચૂર્ણ કરી ચાર માસા સવારે અને ચાર માસા સાંજે સંધ્યાકાળે શીતળ જળ કે દુધની સાથે સેવન કરવાથી અત્યંત પાતળું વીર્ય ઘટ ઘટ સ્વપ્નદોષ ધાતુભ્રાવ આદિ રોગ દુર થાય છે.

૪. શીમળકંદનો અથવા શતાવરીનો તાજો રસ કાઢીને તેમાં થોડી ખાંડ નાંખીને સંધ્યાકાળે પીવાથી સ્વપ્નદોષની પીડા દુર થાય છે.

૫. બાવળનાં થોડાં કોમળ પાંદડાંને પ્રાતઃકાળમાં ચાવી જવાથી અથવા બાવળનાં કોમળ પાંદડાં અને બાવળની શીંગે (પરડા)ને છાયામાં સૂકવીને તેનું ચૂર્ણ કે અવલેહ કરી ટોઢા પાણી સાથે સેવન કરવાથી સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે. બાવળખાના ચુદરને ઠંડા પાણીમાં પલાળી થોડી સાકર નાંખી સંધ્યાકાળે પીવાથી સ્વપ્નદોષની પીડા મટે છે.

૬. રોગી મસ્તકી, ગજો સત્વ, કમળકકડીની મીઠ, સંદેહ ચંદન, સુકાં આમળાં એ સર્વ સમભાગ લેઈ તેને ખાંડી ખારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું તેમાંથી ત્રણ ત્રણ માસા એક તોલા આબખાના સરખતમાં અને તેના અભાવે અનારના સરખતમાં મેળવી સેવન કરવાથી વીર્યનું અરવાભાવિક ઉત્તેજન કમી થઈ સ્વપ્નદોષ દુર થાય છે.

૭. વીર્યમાં પિત્તની અધિકતાથી, અથવા વધારે ગરમી પહેલિવાથી જે સ્વપ્નદોષ થાય છે તેમાં આમળાં, સંદેહ ચંદન, ધાણુ અને ગજો શીતળ જળમાં પલાળી રાખી પછી તે પાણીને ઉપરથી નીતારી લઈ પીવાથી વધારે લાભ થાય છે.

૮. ઉત્તમ છૂંક, બેદાંણુ, તુખમવાલંગા, પ્રત્યેક ઓપધિ બે બે માસા લઇને ૭ ટાંક શીતળ જળમાં પાંચ સાત મિનિટ પલાળી રાખી તે જળને ગળી લઈ તેમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી માનસિક ઉત્તેજના અને વીર્યની ઉજ્જ્વલતા દુર થઈ સ્વપ્નદોષ મટી જાય છે, અને વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે.

૯. અમર્યં જનિત સ્વપ્નદોષમાં લજ્જાવતીનાં ફુલ, મેદીનાં ફુલ તેના અભાવે મેદીનાં પાન, ગળજીનીનાં ફુલ, કુસુમિનીનાં ફુલ (પોયણાં) ધાણુ, એ સર્વ સમભાગ લઇને તેને શીતળ જળમાં પલાળી રાખી પાણી ગાળી લઈ સાકર મેળવીને અથવા તેનું સરખન બનાવીને તેનું પાન (પીવા) કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. ચિત્ત અત્યંત વ્યગ્ર થવા ઉપર થોડાક તીરાચુંદર (શિરા ચુંદર)ને પાણીમાં પલાળી સાકર મેળવી પીવાથી તરત ફાયદો જણાય છે. પણ એ ચુંદરનો થોડો ઉપયોગ કરવો બેધએ કારણ તે અત્યંત ઠંડો છે.

૧૦. ઉત્તમ હરોદળ ૧ ભાગ, બડેકાફળની છાલ ૨ ભાગ, સુકાં આમળાં ૪ ભાગ લઇને મર્ચને એકત્ર કરીને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રાખવું, એમાંથી દરરોજ ૬ માસા મવારે ને ૬ માસા સાંજે સંધ્યાકાળે શીતળ જળમાં ૩-૪ કલાક પહેલાં પલાળી રાખી પછી તે જળને ગાળી લઈ તેમાં થોડી સાકર મેળવી પીવાથી અથવા ઉપર બતાવેલા કમથી



ત્રિહાને લાખને તેનું ચૂંટું કરીને તેમાં થોડી સાકર અને જરા સીધખાણનું ચૂંટું મેળવીને દિવસભા બે વખત સેવન કરવાથી બંધકાસ દુર થઇ સ્વપ્નદોષ મટે છે.

૧૧. વીર્યનો અત્યંત ક્ષય થવાથી ન્યારે સ્વપ્નદોષ અત્યંત ઉચ્ચ રૂપ ધારણ કરે છે તે વખત શિલાહત, બંગમરમ, આદિ ઔષધિઓનું સેવન કરવાથી વિશેષ લાભ થાય છે. કિતમ શિલાહત ૩ માસ, બંગમરમ ૨ માસ, બીમસેની કપુર ૧ રતી, મુસળીનું ચૂર્ણ ૧ તોલો સર્વને એકત્ર કરી બારીક ચૂર્ણ કરી બાવળીઆના ગુદરના પાણી સાથે ઘુટી ચાર ચાર રતીની ગોળીઓ કરવી. દરરોજ ૧ ગોળી સવારે અને એક ગોળી સંજે સધ્યાકાળે ગાયના તાજા ઠંડા દુધ સાથે અથવા ત્રિકાના પાણી સાથે સેવન કરવી. આ ગોળી સ્વપ્નદોષ, ધાતુની નિર્મળતા અને પ્રમેહ ઇત્યાદિ મેંકડો રોગોને મટાડે છે.

રિપરીચ્યુએલીઝમ અને મંત્રશાસ્ત્ર.

( લેખક તંત્રી. )

( ગાતાકના પૃષ્ઠ ૭૧ નું અનુસંધાન. )

પુરાતનકાળમાં રાજાઓની પણ મંત્રશાસ્ત્ર ઉપર અતિશય શ્રદ્ધા હતી. પોતાના ઉપર કંઈ આદત આવતી કે પોતાને અગર પોતાના કુટુંબના માથુસોને જરિ માંઢગી આવતી તે વખતે સારા વિદ્વાન મંત્રશાસ્ત્રીઓને જોલાથી અનુક્રાંતો કરાવતા અને તેઓ તેની આદત કે માંઢગીમાંથી મુક્ત થતા. આવા સંખ્યાબધ દાખવાઓ આપણને મળી શકશે. સાંપ્રતકાળમાં તેરા શુદ્ધાચરણી, શ્રદ્ધાવાન અને ઉપાસના કરવાવાળા પવિત્ર મનુષ્યો જ્યલેજ મળી શકે છે. અને તેવા મજે તો પણ આવા અનુદાન કે પ્રયોગ કરાવનારાની તેમના ઉપર શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ હોતો નથી. હાલમાં મંત્રશાસ્ત્ર યાત્રુ જમાના પ્રમાણે સુંધરેલી દમ ઉપર આવું કે ગેસમેગિક્રમના અથવા હિપ્નોટિક્રમના પ્રયોગ કરનાર વિધાયક, અણુક શખ્તો જોલે છે તેની અમર વિધેય ઉપર થાય છે. દાખવા તરીકે પ્રયોગ કરનાર વિધેયને કહે છે કે—

“તને શાત નિદ્રા આવે. હું જ્યાં સુધી જગાડીશ નહિ ત્યાં સુધી તને ગાઢ નિદ્રા આવશે. તારો પગ લોદા જેવો ઠંઠણ થઈ જાય. બેસવાનું કહેતા તું બેસી શકીશ નહિ.”

ઈત્યાદિ ચપ્પેલીની અસર વિધેય ઉપર ઘુરત થાય છે. આપણા પુરાતન મંત્રમાં માણસના શરીરના વ્યાધિ દુર દરના માટે ઉચ્છ્વેલી (માણસને બેસારીને કે સુવારીને અસુક મનો બંધી મન બહુનાર પોતાના હાથમાં લટકવું કપડું રાખી દરદીના માથાથી તે પગ સુધી લઈ મન બંધેરી નાખે તેને ઉચ્છ્વેલી કહે છે.) નાખે છે અથવા તે શરીરના રોગી ભાગ ઉપર બંને હાથ પાગ ફરતી ઉપરના ભાગથી નીચેના ભાગ સુધી ફેરવે છે મેસમેરિઝમ કે હિપ્નો-ટીઝમદ્વારા શરીર ઉપર “પાસીસ” કરવામાં આવે છે. ને જમીન ઉપર ફેંકવામાં આવે છે. મતલબ બંને રીતોમાં એકજ હેતુ સમાયેલો છે. મનમાં અને હિપ્નોટીઝમ, કેવા મેસમેરિઝ-મમાં વિધાયક કે મન બહુનારના દ્રઢ સંકલ્પની જરૂર રહેલી છે. આગળના વખતમાં તે દશ્વનાશક્તિની બહુારના અમલકારો મન પ્રયોગથી થતા હતા તેના દાખલાઓ મળી આવે

છે. મુસલમાની રાજ્યોમાં પણ ભારતીય મંત્રથી આવા દાખલા બન્યાનું દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. પુરાતનકાળમાં ગૌડ ગંગાળ આ વિદ્યામાં આગળ પડતું હતું. ભારતીય મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધીના ચમત્કારનો એક લેખ સંકલ્પ માસિકમાં પ્રસિદ્ધ થયો છે તેમાં નીચે બતાવેલા ચમત્કારનું વર્ણન છે - “ મોગલ લોકોને પણ હિંદી ચમત્કાર જોઈ આશ્ચર્ય થતું હતું. જહાંગીર બાદશાહ એ એક સ્વધર્મનિષ્ઠ મુસલમાન બાદશાહ હતા છતાં તે હિંદુના મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધી સ્તુતિ શા માટે કરે ? પણ આ જહાંગીર બાદશાહે લખેલા પોતાના જીવનચરિત્રનું બાધાંતર કેટલાક વર્ષ પૂર્વે મૅન્નર બ્રાઇસે સરકારના હુકમથી કર્યું છે તેમાં મંત્રશાસ્ત્ર સંબંધીનું વિવેચન તેમનાજ શબ્દોમાં રૂપાન્તર કરેલું છે.

ગંગાળામાં તે વખતે જહુ, મંત્રવિદ્યા, વગેરેના પ્રવીણતા બતાવનારા ધણા લોકો હતા તેમણે કરેલી ચિત્તહારક વાતો કહેવાને અને અભિમાન આપ છે. એક તહેવારના દિવસે બરેલા દરબારમાં સાત માણસો મારા રૂબરૂ હાજર થયા. તેમણે જાતીએ હાથ સુકી કહ્યું કે મનુષ્ય બુદ્ધિને અગમ્ય લાગે એવા સુંદર ચમત્કાર અમે કરી બતાવીએ છીએ. જે સમયમાં અમે રહીએ છીએ તે સમયના તો એ ચમત્કાર પ્રત્યક્ષ જોયા સિવાય કોઈ ખરા માનેજ નહિ એટલા બધા તે આશ્ચર્યકારક હતા.

### ચમત્કાર ૧ લો.

તે સાત જણમાંથી એક જણાએ ઉઠી સલામ કરીને કહ્યું કે આપને ચોખ્ખા લાગે તે ઝાડનું નામ થો. અમે તેના બીજને હમણાંજ જમીનમાં વાવીને તે ઝાડનાં ફળ તૈયાર કરી તમને આપીએ. તે વખતે હાજર હતા તે અમીર ઉમરાવ પૈકી આનેજહાન નામના ઉમરાવે મારી આપાથી કહ્યું કે શેતુરનું ઝાડ વાવો. એટલું કહેતામાં સાતે જણા એકઠમ ઉઠ્યા અને મુખેથી મંત્ર બોલવા લાગ્યા. અને દસ ટેકાણે તેમણે જમીન ઉપર કંઈ દાણા નાંખ્યા. અને તે દસે ટેકાણે જમીનમાંથી પા ધડીમાં શેતુરનાં ઝાડ ઝપાટામાં ઉગી નીકળ્યાં અને તે ઝાડને ફળ પણ આવ્યાં. તે ઉમરાવોએ તથા છેવટ મેં તે ચાખી જોયાં તો તે ધણાંજ સ્વાદિષ્ટ હતાં. પછી મેં ચોતે સફરચન, અનેનાસ, બદામ, અફોડ, અંજીર, આંબા એ જાડોને ઉગાડવા ફરમાવ્યું. તેમણે તાળડતોળ મંત્ર બોલવાની શરૂવાત કરી. પુરતજ આંગળાનાં ઝાડ ઉપર એક સુંદર કેરી, બદામના ઝાડ ઉપર કંઈ નાનાં મોટાં સ્વાદિષ્ટ એંજીર અને બીજા ઝાડો ઉપર તેજ જાતના ફળ આવેલાં અમારી દ્રષ્ટિએ પડ્યા. અને મહેં હુકમ કર્યા બરાબર તે મારી પાસે લઇ આવ્યો. તરુટ તે ચીંચી અને અમને ખાવાને આપ્યાં. તે અત્યંત રસિકર, અને મધુર હતાં. આ વખતે મારા સર્વ સરદાર અને ઉમરાવ એ જહુગરોની સ્તુતિ કરવા લાગ્યા. એટલામાં તે ફળ આવેલા ઝાડોની ડાળીયો ઉપર જાત જાતનાં સુંદર પક્ષીઓ ફીલ ફીલ કરતાં મેં જોયાં. તે એકમેકથી બોલતાં હતા અને એક પ્રણેથી ઉડી બીજી ડાળે બેસતાં હતાં છેવટ પ્રયોગ સમાપ્ત કરવાની પરવાનગી મળતાંજ વચંત રૂપ પૂર્વે જેમ વચનાં પાંદડાં ખરી પડે છે તેવી અહિં પણ રિચતિ થઇ એકેકણમાં તે ઝાડો જમીનમાં ઉતરી જતાં મેં જોયાં. બરેબર આ સર્વ હકીકત મેં નજરે નજર જોઈ ન હોત ને આ હકીકત નજરે નેએલી મને કોઈએ કહી હોત તો હું એ હકીકત કહી પણ સાચી માનેત નહિ.

### ચમત્કાર બીજો.

આ પ્રયોગ વદ પક્ષની આક્રમના દિવસે કરવામાં આવ્યો હતો. અમે ગજવાડાની

મગ્ગી ઉપર હતા. તે સાત જાડુગર પૈકી એક જાડુ લગોટી વાળી અમારી સમક્ષ ઉભો રહ્યો. પછી તેણે એક સ્વચ્છ ચાદર શરીર ઉપર ઓદી લીધી અને મુખથી કંઈ ઉચ્ચાર કરવા લાગ્યો. પછી તે ચાદરમાંથી તેણે અગ્નિ કાઢ્યો. આ અગ્નિની જોત સીધી આકાશ તરફ ચાલી. તે જોતનો પ્રકાશ ખરોખર દિવ્ય હતો. તેના તેજથી અમારાં ત્રેજ અંગનું ગયાં. આ પ્રકાશ એટલો દુર દેખાતો હતો કે દીલ્લીથી દસ દિવસ સુસાદરી કરતાં યાવ એટલે દુર ગ. એલા સુસાદરને તે રાત્રિએ પ્રકાશ જણાયો હતો એમ અમને પાછળથી ખબર પડી હતી. ઉન્ડાળામાં સર્વપ્રકાશનાં કિરણો કરતાં પણ તેનાં કિરણોનો તાપ ભયંકર હતો.

### ચમત્કાર ૩ નો.

તે સાત જાડુ એકમેકને અડીને ઉભા રહ્યા અને આરોહણ ક્રિયા અવરોહણના ક્રમથી હોડ ક્રિયા જીમ હલાવ્યા સિવાય તેમણે એક મધુર ગાયન ગાયું. એ સાત જાડુ હતા. ખાસ તેમનો રપ્પ અનાજ, અરખસિત શખ્તોચ્ચાર, અને તેમનો સુર અમને રપ્પ સંભળાતો હતો; પરંતુ તેમના હોડ કે જીમ બીલકુલ હાલતી નહોતી.

### ચમત્કાર ૪ થો.

તેમણે ૧૦૦ ચદ્રનેત્રો મગાવી અને તેને સો કદમ ઉપર મુકાવી. પછી તેમણે કહ્યું કે આ પૈકી કઇ ચદ્રજ્યોત ત્યાંથી ન હાલતાં અગર અગ્નિ ન અરાડતાં સળગાવું. અમે કહ્યા પ્રમાણે તે લોકોએ ઉભા ગ્રહી જગોએથી મળગાવી. મંત્રોચ્ચારથી અગ્નિ સળગે છે તેવું અમને હજુ સુધી પણ આશ્ચર્ય લાગે છે.

આ પ્રમાણે બીજા પણ પુષ્કળ ચમત્કાર ક્યાં હતા તે ઉપરથી હિંદી મત્રશાસ્ત્ર ખરૂં છે એવી આમાળવદ્ધ સર્વેની ખાત્રી થઇ હતી. મે હમણાં બે મત્રશાસ્ત્રી રોગ નિવારણ કરવા માટે “ધમિરી હામી” તરીકે રાખેલા છે. (સહી જહાંગીર આદશાહ).

## મધુપાનથી થતું નુકશાન.

(લેખક:—મંગળ. ગોડલ.)

Nature is superior to art.

મધુઓનું માનવું છે કે—દાર્થી વિચારશક્તિ ખીસે છે તેથી તેઓ એકાદ વ્યાસ પીને નિચાર કરવા બેસે છે અને એમ ધારે છે કે તેથી વિચારશક્તિની ખીલવણી થશે અને સારાં નીવેવ ગ્સમર્થો લખાશે. કે ઉત્તમ મુત્સહો ધણશે, યાતો કાવ્ય બનાવી રાકારો પણ તે કેવળ બુલ છે. દરેકે વાદ રાખવું જોઈએ કે દાર્થી યોગ્ય વખત સુધીજ માનસિક શક્તિ જાયત રહે છે. હેરે તો ગ્રન્થજ જણાય છે. તે લાંબો વખત ટકવાને બદલે ટુક સમયમાં ફીણ થઇ જાય છે. તેના પુરાવા ખાંચન, બન્સ, મોઝાર્ટ અને કોટસથી મળે છે. ઉલટા ડૉ. જોન્સન, હેલર, ડેમોસ્થનીસ, વોલટર, ન્યુટન જોએનું બ્યસન કાશી ને બીડીનું હવું તેજે મિતાકારી દેવાથી તેમની વિચારશક્તિ હેનક સુધી ટપી રહી હતી.

દારૂથી ઠંડી ( cold ) સહન કરી શકાય છે એ થંકા ભરેલી વાત છે. દારૂને બદલે તો તેલ, ધી, દૂધ વગેરે શરીરને તુકશાન કર્યાં સિવાય ઉચ્ચતા કાયમ ગમે છે. Nitrogen and starch produce natural heat.

ડૉ. હડલૅક કહે છે કે—તમને ભૂખ ન લાગતી હોય, તાકાત ન હોય તો સ્વચ્છ હવામાં ફરવાનો માવરો રાખો. તરસ બહુ લાગતી હોય તો સ્વચ્છ પાણી પીઓ. પશુ દારૂથી ઝેરી ગ્લાસ મોં આગળજ ન લાવો. વધુ હવે પછી જો અસર થશે તો લખીશ.

## આર્યાવર્ત અને અમેરિકા ખંડનાં બાળકોમાં શો તફાવત છે ?

( લેખક ત'ની. )

આપણા દેશમાં બાળક જન્મે છે ત્યારથી તે તેના મરણ સુધી તેને સ્વતંત્રતા થી છે તે સંબંધે જરા પણ શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી. હિન્દુ કુટુંબ અવિભક્ત છે એમ કાયદાનું પ્રથમ દર્શનીય અનુમાન છે—કુટુંબ વિભક્ત છે એવું કહેનારના માથે પુરાવાનો બોલો કાયદાએ રાખ્યો છે. આજ સુધી ચાલતા આવેલા રિવાજો નેતાં માથાપ દિકરા, દિકરાના દિકરા, બાઇઓ વગેરેનું મેળું કુટુંબ ધણી સ્થળે જોવામાં આવે છે. જ્યારે એક જ કુટુંબ હોય ત્યારે તે કુટુંબનો કોઇ પણ પુરુષ કંઈ પણ કામ પોતાની સ્વતંત્રતાથી કરી શકતો નથી. દારણુ તેવું કામ કરવાને તેને કુટુંબના શુદ્ધ પુરુષોની સંમતિની જરૂર હોય છે.

અવિભક્ત કુટુંબના માણસને પોતાનાં પત્ની કે પુત્રો માટે પોતાને યોગ્ય લાગે તે ખર્ચ કરવાને ધણી પ્રકારની અડચણો આવે છે. જે કે અવિભક્ત કુટુંબ રહેવાથી કેટલાક ફાયદા પણ છે. પરંતુ ફાયદા કરતાં તુકશાન વધારે છે. દારણુ તેવા કુટુંબનાં બાળકો નાનપણથીજ પરતંત્ર અને પરાધીન થઇ જાય છે.

આ સ્થિતિનાં અન્ય પરુ પક્ષો તરફ દ્રષ્ટિ કરો. ચકલાં, પોંપટ, મેનાં, જેવાં નાનાં પક્ષીઓ અને બીજાં પ્રાણીઓ પણ જ્યાં સુધી પોતે ખાતાં, કે ચાલતાં, કે ઉડતાં સિખ્યાં ન હોય ત્યાં સુધીજ માથાપની પાસે રહે છે. દાખલા તરીકે ચકલીનાં બચ્ચાં માળામાં રહે છે તેને ચકલાં દાણા વીણી લાવી તેની ચાંચમાં ધાવે છે ને તે બચ્ચાં ખાય છે દારણુ તેની પાંખો તે વખતે ઉડવા જવા હોતી નથી. પાંખો આવ્યા પછી પોતે પોતાની મેળે ઉડીને જાય છે અને ચારો ચરી આવે છે. તેજ પ્રમાણે અન્ય પ્રાણીઓ પણ ખાતાં ફરતાં સિખ્યા પછી માથાપથી છુટાં થઇ પોતાનો નિર્વાહ કરે છે. છતાં મનુષ્ય જાત કે જે સર્વ પ્રાણીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે તેમનાં બાળકો જીવન પર્યંત પગધિન રહે એ કેટલી દીલગીરી ભરેલી વાત છે ? ! બાળક જન્મે છે ત્યારથી આપણા દેશમાં તેને પરાધીન રાખવામાં આવે છે. બાળપણમાં બાળક કંઈ વસ્તુ ઉપાડવા જાય તો કહે છે કે “બાઇ એ વસ્તુ ઉપાડીશ નહિ; પગ ઉપર પડશે. તારાથી ઉચકાશે નહિ તને વાગશે.” ખુસ્તી હવામાં રમવા આંગણમાં જાય તો તને તડકો લાગશે, તાવ આવશે, પવન લાગી સરદી ચરો, ઇત્યાદિ ભય માથાપ બતાવે છે. કે

રતના નિયમાનુસાર બાળક ઉઘાડે શરીરે ફરવા ઇચ્છા કરે તો તેને શરદાનો ભય બતાવે છે. વરસાદના પાણીમાં રમવા ભય કે વરસાદમાં ફરે તોપણ તેને શરદી થવાનો ભય બતાવે છે. કસરત કરે તો માથાપ કહે છે કે આપણે ક્યારે મજુરી કરવા કે ખેલ કરવા જવું છે, ઉલટો હાથ પગ બાગી ખેસશે તો પગાત થશે. એટલુંજ નહિ પણ બાળક નાતું હોય તે પાસણમાં રેતું હોય તો જો આવો આવ્યો, જો ઘોઘર આવ્યો, જો માઈ ( ખીલાડી ) આવી છત્યાદિ ચપ્પો કહી તેને બીકણ બતાવી દે છે. યાજી તે બાળક મોડું થયા પછી પણ ખીલાડી, કે ખાવા છત્યાદિથી પણ બીકે છે. ચાર પાંચ વર્ષનું બાળક થતા પહેલાં “જો ભારતર આવ્યા. ભારતર તને મારશે, કોટડીમાં પુરશે, ભારતરને બધી વાત કહી દેઈ હું.” એ પ્રમાણે કહેવાથી બાળકને નિશાળમાં જવામાં પણ ભય લાગે છે. કારણ તેના મનને ખાતી થએલી હોય છે કે ભારતર તે નિર્દય અને માર મારનાર અને હુમ દેનાર હોય છે. બાલ્યાવસ્થામાં માથાપો પોતાના દિહરા દિહરીઓને એમ કહે છે કે “તમે બાળકો શું સમજો? એતો મોટા માણસનું કામ છે. બાળકોથી કંઈજ બની શકે નહિ.” બાળકો પોતાના માથાપને કંઈ સાચી અને ઉપયોગી બાબત સમજવા લાગે તો પણ માથાપ તેનો વિરસકાર કરે છે તે સંભળતાં નથી. બાળકોના વિદ્યાભ્યાસનો જોળો પણ માથાપો ઉપર પડે છે. એટલુંજ નહિ પણ માથાપ સાથે મજબૂત કુટુંબમાં તેઓ રહેતાં હોવાથી તેમને પોતાના સુખરાન માટે જરા પણ ધીકર રહેતી નથી. અને મોટી ઉમ્મર થયા પછી પણ કેટલાંક કુટુંબોમાં માથાપને છોકરાઓ બેભાન થએલા જોવામાં આવે છે. જે દેશમાં બાળકોને બાળપણમાં મીઠીજ સ્વતંત્રતાનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું નથી તે દેશની ઉન્નતિ શી રીતે થઈ શકે ?

અમેરિકા ખંડમાં બાળકો બાલ્યાવસ્થામાંથીજ સ્વતંત્ર થવાને કેવાં ઉત્સાહી હોય છે તે તરફ દ્રષ્ટિ કરીએ.

સ્વામી સત્યદેવ અમેરિકાના પ્રવાસના પુસ્તકમાં લખે છે કે “હું એકવાર સિયેટલમાં પોષ્ટ ઓફીસમાં મારા કાગળો લેવાને ગયો. હું પાછો ફરતો હતો ત્યારે સડકપર છ વર્ષનો એક બાળક વર્તમાન પત્ર વેચતો મારા જોવામાં આવ્યો, જ્યારે હું તેની આગળ થઈને જતો હતો ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે:—

“ મહાશય આપ વર્તમાનપત્ર ખરીદશે ?

“ ના, મારે વર્તમાનપત્ર જોઈતું નથી ” એ ધામેથી ઉત્તર આપ્યો.

“ કેવળ એક પૈસો, અધિક નહિ. ” તે બાળકે મિથ સ્વરે કહ્યું.

મે કહ્યું:—“ નહિ, મને વર્તમાનપત્રની જરૂર નથી. ”

બાળક:—“ કૃપા કરીને અવસ્ય ખરીદો; એક પૈસો એ કાંઈ મોટી રકમ નથી. ”

તે બાળકના આગ્રહથી મે ગળવામાંથી એક પૈસો કાઢી વર્તમાનપત્ર ખરીદી લીધું અને પુઠ્યું:—

“ શું તારો બાપ ગરીબ છે ” ?

આ સાંભળી તે છોકરો અતિ વિસ્મય થયો. તે મારી તરફ જોઈને બોલ્યો:—“ આપે આવો પ્રશ્ન શા માટે કર્યો ” ?

મે કહ્યું:—“ તું વર્તમાનપત્ર વેચે છે તેથી. ”

બાળક:—“ શું વર્તમાનપત્ર વેચનારા ગરીબ હોય ? ”

હું ખરીયાણા પડી જઈ જોણ્યો “ના ના. મારા આશય એ છે કે તારી ઉમર આટલી નાની છે અને અત્યારથી તું વર્તમાનપત્ર વેચીને દ્રવ્ય કમાવા લાગી ગયો છું ? ”

તેણે આશ્ચર્યચકિત થઇને મારી તરફ જોયું અને ષષ્ઠી અતિ જીરુસાથી જોણ્યો:—

“ જીઓ મહાશય ! મારા બાપ ગરીબ નથી પરંતુ હું મારા બાપને આશરે રહેવા માગતો નથી. આ જે કપડાં મેં પહેર્યા છે તે એ મારી પોતાની મહેનતથી ખરીદ્યાં છે, અને મારા પોતાના ખર્ચને માટે મારે જે રકમ જોઇએ છે તે હું મારા પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઉં છું. મારા પચાસ ડોલર બેન્કમાં જમા છે. ”

તે બાળકના આ શબ્દોએ મારી ઉપર ધણી ભારે અસર કરી. હું મારા મનમાં જોણ્યો:—અમેરીકાનો છ વર્ષનો બાળક પોતાનું જીવન સ્વતંત્રતાપૂર્વક વ્યતિત કરે છે. તેને કોઈની પરવા નથી. તે જાણે છે કે હું મનુષ્ય છું. પરમાત્માએ તેને હાથ પગ આપ્યા છે તેનો ધર્થાઈ ઉપયોગ તે કરી જાણે છે. એક અમારો પણ દેશ છે કે જ્યાં છ વર્ષના છોકરાને મુખ ધોવાની શુદ્ધિ પણ હોતી નથી ? છ વર્ષના બાળકો તો શુ પરંતુ શાળા, પાઠશાળામાં બહુતા વિદ્યાર્થીઓ પણ માગાપની ઉપર નિર્ભર રહીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે ? જે કોઈ મહિનામાં તેમને ખરચના પૈસા ન મળી શકે તો તેમનો વિદ્યાભ્યાસ બંધ પડી જાય છે. જેમનાં માબાપ બહુલી શક્તાં નથી તેઓ વિદ્યાપ્રાપ્તિથી વચિત રહે છે. બહુ બહુ તો છોકરાઓ બીખ માગીને બહુ છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે તેમને પોતાના જીવનસંગ્રામની તૈયારી કરી રાખવાની સંધિ મળતી નથી. તેમને પોતાની જાત ઉપર શ્રદ્ધા રહેતી નથી. તેઓ એમ સમજે છે કે અમે કંઈ પણ કરી શકીએ એમ નથી, કારણકે તેઓ પોતાનાં કાચો પોતે કરવાની ટેવ પાડતા નથી.

## જાણવા યોગ્ય અનુભવી ઉપાયા.

( લેખક-તંત્રી. )

૧ પ્રમેદ—ઉમરકાનું કુદ પતાસામાં આપવાથી પ્રમેદનો વ્યાધિ જલદી મટે છે.

૨ પેસાખ વાટે સન્દ્રિયમાંથી લોહી પડે તેનો ઉપાય—મેદીના પાનનો રસ સાકર અને ધી બેજો ચાટવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૩ અર્ધ—નવટાંકે કિંવા પાશોર છાશમાં ઠંડું છાશનો રંગ જાદાઈ લાલ ત્રાય ત્યાં સુધી નાખી પીવાથી અર્ધનો વ્યાધિ મટે છે.

૪ ચાણુર્થિકે જવર—ખડીયોખાર માસા ૨ સાકર સાથે વાટી ફકાવતું. માકર રૂપેલા એકમાર સુધી લેવી પાણી મિવાય ચાવી ઉતારવું. પાણી બે દલાઈ સુધી પીવું નહિ એમ ચાર કિંવા આઠ દિવસ કરવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે. પરંતુ પાણી પીધાથી શુભ લાગતો નથી.

૫ ઇન્દ્રિય ઉપરની ચાંદી—પીળાં ફુલ આવે છે શીંગમાંથી બીજ કાળાં ગઢ જ્યાં

નીકળે છે તે દારૂડીવાના ઝાડ આગળ જઈ તેની કુંખ તોડવાથી તેમાંથી પીગા રસ નીકળે છે. તે રસ ચાંદી ઉપર લગાવવાથી ચાંદી ઉપર ખાલ આવી ભીંગડું ઉખડી જાય છે. રસ લોવાઈ જાય તો ફરી લગાવવો.

૬ ચુંક ઉપર—ગોખ્ખો કળાયુનો લઈ તેને લીંબુના રસનો પૂટ આપી તેને છાંયે સુકવવો એવા સાત પૂટ આપવા. તે તૈયાર થએલા કળાયુનામાં કાચી ફટકડી, અને હળદર, એ સરખા વજનને મેળવી તેની ચુંદરના પાણીમાં ચણા નેવડી ગોળાયો કરવી. તેમાંથી બે ગોળા એકી વખતે આપવી તેનાથી ચુંક ન મટે તો બે કલાક પછી ફરી બે ગોળા આપવી અને તેનાથી આરામ ન થાય તો બે કલાકને અંતરે એકંદર ચાર વખત સુધી અપાય છે.

૭ માખી ભરમીના ડાખ ઉપર—ભોંયદુધેનીતું દુધ ડાખ ઉપર લગાડવાથી ડાખ-માંની બળતરા મટે છે.

૮ વીંછીનું ઝહેર ઉતારવાનો ઉપાય—તદન કાળા રંગનો ઘોડો હોય તેના કિંવા હાથના નખ શનિવારે ઉતરાવી વીંછી કરડેલા માણસને તે નખ આપણી મુડીમાં રાખી ઉપાડ અટકાવ કરી બતાવેથી ઉતરે છે.

૯ પેટની ગાંઠ (બરોળ)—મીડું શેર ૨ સંધિવખાર શેર ૧ એ બનેને વાટી લો-ડીમાં ભરી તેને કપડાંમાંથી ફરી ગળપુટમાં બાળી દેવું. પછી અગ્નિ શેર ૧ ખાંડી ૫-અગાળ કરી તેમાં મેળવવો એમાંથી દસા દસ આનીમાર ઉના પાણી સાથે ઢાંચી નવાથી બરોળ કે પેટની ગાંઠ મટે છે.

૧૦ ધાણાની દાળ કરવાની રીત—ધાણાને પલાળવા પછી તેને ખાંડણીમાં ધીમે ધીમે ખાંડવા કે તેનાં છોડાં છુટાં પડી જશે તેને ઝાટકવાથી છોડાં નીકળી જશે તે દાળ રહેશે. તે દાળને કચેડામાં શેકવીઃ શેકવા પછી નીચે ઉતારી તેમાં સિંધવખાર ને લીંબુનો રસ મેળવવો. તે દાળ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૧૧ સૂર્ય માટે આખી ખારેકો કરવાની રીત—ખારેકો મોટી શેર ૧ લો-ડી, પીપર, મરી, લવીંગ, જવફળ, જવત્રી, ધાણા, વરીઆલી, એ દરેક ૩ ૨) ભાર પ્રમાણે લેવું સિંધવખાર ૩. બા ભાર લેવો. ખારેક સિંધવની યીઝેને ખાંડી વચ્ચગાળ કરવી. ખારેકને લીંબુના રસમાં પલાળી રાખવી પછીથી તેમાંથી બીયા કાઢી નાંખવાને તેમાં પેટો મસાલો ભરવો અને સુતરના દોરા વીંટવા પછી તેને એક બે દિવસ લીંબુ રસમાં પલાળી રાખવી પછી લીંબુ રસમાંથી ખારેકો કાઢી તડકે સુકવી રાખવી. એ ખારેકો સ્વાદિષ્ટ ને પાચક થાય છે.

૧૨ ધા વાગેલા ઉપર—આંખદુગ્ધમણીનાં ફળ વાટે થાય છે. તેને સુકવી રાખવાં. પડી તેનો છુકો ફરી ધા ઉપર દબાવવાથી ધા પાકતો નથી. તેમ ધનુર્વાત પશુ ચતો નથી.

૧૩ ધનુર્વાત ઉપર—કકની ડુંગડીના ગર્ભને નાસ ધનુર્વાતવાળા દરડીને આપવાથી આરામ થાય છે.

૧૪ ચોનીમાં આવેલા સોજાનો ઉપાય—સવા તથા મેથીને ખાંડી ખારીક ફરી તેની ખારીક કપડામાં પોટલી ફરી ચોનીમાં રાખવાથી સોજો ઉતરી જાય છે.

૧૫ શીખ પસતિ થવાનો ઉપાય—મવા અને મેથી જેને પેસાગાર પ્રમાણે લેવાં

તેને અછેર પાણીમાં ઉકાળી પાશેર પાણી રહે ઉતારી પાવાથી તત્કાળ પ્રસૂતિ થાય છે.

૧૬ બરેળ વધેલીનો ઉપાય—શેરડીના સિરકામાં અંછર ચાર દિવસ પલાળી તેમાંનાં અંછર દરરોજ પાંચ સાત ખાવાથી બરેળ ગળે છે, વધારે અંછર ખાવાથી જી-લાળ થાય છે.

૧૭ કારખોનેટ ઓફ આયર્ન બનાવવાની રીતઃ—લોકાને અથવા પોલાદને કાનસે ધસી તેના જુકા કરવો, તે કોઈ પણ વજનથી લઈ તેને અંચુરી દ્રાખના શીરકામાં બીજવી રાખવો તેમાં કરતર પડે નહીં તેવા રથળે રાખવો તેને સુકવીને ખસ કરવો, બારીક મેશ જેવો થાય ત્યારે તેની અજમાશ કરવા એક કાચના ગ્લાસમાં પાણી ભરીને તે જુકા-માંથી એક ચપટી પાણી ઉપર ભભરાવવી એટલે તે પાણી ઉપર તરશે. તેના ઉપર ચોખાના દાણા મુકવાથી તે હુબરો નહિ. જો ચોખાના દાણા પાણીમાં તેના ઉપર રહે ને હુબે નહિ ત્યારે બરાબર તૈયાર થયો સમજવો. આની માત્રા દિવસમાં ૪ થી ૪૦ ગ્રેન સુધી દસ વખત થઈ આપી શકાય છે. ધાતુ જતી હોય, પેશાબ અટકતો હોય, અર્પ યયા હોય, શરદીથી શ્વાસ અટકતો હોય, બીતરનો સોજો, સ્ત્રીને દસ્તાન ધણું જરૂર હોય, બરેળ વધી ગઈ હોય, એ ઉપર આ દવાનો ઉપયોગ સારો થાય છે. આ દવા ધઉના દુધમાં મેળવી તેમાં જરા પાણી નાંખીને ચાર ચાર ગ્રેનની ગોળાઓ કરવી તે ઉપરના રોગોમાં વાપરવામાં આવે છે અથવા ખીન યોગ્ય અતુપાનમાં એ દવા આપવી.

૧૮ ગરમીના દરદનો ઉપાયઃ—કમળના ફૂલ તોલા ૧૫ ને પાણી શેર ૧ માં ઉકાળી તેનું પાશેર પાણી રહે ઉતારવું, તે દિવસમાં બે વખત થઇ પીવું તેથી ગરમીનો તાવ, માયુ દુખતું હોય, સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય, ગરમીના ઉકાળા થતો હોય, શરીરે અગન થતી હોય, તેવા રોગો ઉપર આ દવા ગુણુ કરે છે. ઉકાળાના પાણીમાં એક તોલા સુધી સાકર મેળવી હોય તો વધારે ગુણુ કરે છે.

૧૯ ગુલકંઠ બનાવવાની રીતઃ—ખરા ગુલાબના ફુલની પાંખડીયો સુકી રતલ ૦૫ લેવી ખાંડ રતલ ૧૫ લેવી. પ્રથમ સુકા ગુલાબની પાંખડીઓને ખલમાં ઘુટી ખાંડ થોડે થોડે નાંખી ઘુટતા જવું. તે બરાબર ઘુટાઈ મચેથી ગુલકંઠ થયો કહેવાય. તેમાંથી તોસો ના આપવાથી હલકો ગુલાબ થાય છે. ક્યેન્નુનું દરદ સાફ કરે છે. જીભ વધારે છે, દેહસને મજબુત કરે છે, ક્યેન્નને થંડુ રાખે છે.

## ગ્રન્થસંક્રાંતિ.

અમેરિકાનો પ્રવાસ—અતુવાદક ગ્લસિંઘ દીપસિંઘ પરમાર, પ્રકાશક મસ્તુ આદિત્ય વર્ધક કાર્યોલિય, સંપાદક અને પ્રકાશક ભિન્નુ અખ'હાન'ક ગ્રંથ વાર્ષિક ૩. ૦-૫-૦ પાકું પૂર્વ ૩. ૦-૮-૦ આ પુસ્તક સ્વામી શ્રી સત્યદેવ રચિત અમેરિકા પદ્ય-પ્રદર્શક અમેરિકા દિગ્દર્શન તથા અમેરિકા કે નિર્વેન વિદ્યાર્થિની કે પરિશ્રમ એ ગ્રંથોનું દિટી ઉપરથી બાબાન્તર છે. સ્વામી શ્રી સત્યદેવ તા. ૮ મે સન ૧૯૦૬ ના રોજ અમેરિકાના પ્રવાસ માટે નીકળ્યા તે વખતે, તેમની પામે માત્ર પંદરજ રૂપિયા હતા. પરંતુ તેમની સાથે ૬૬



સકપરૂષી મહત્વની કિમતી વસ્તુ હતી જે આખૂચ વસ્તુ વડે તેમણે ખારેલું કાર્ય પૂર્ણ કર્યું હતું  
દંડ સકપને શુ કહીલું છે અનેક મકંડો અનેક અડચણો અને નિમિષો નડવા છતાં પણ  
તેમણે તેની દરકાર કરી નહોતી અને હત્માહુપૂર્વે તે ચોતાતુ કાર્ય કરતા હતા અમેરિકા  
પહોચના માટે ઓઝામાં ઓઝા પાચમો રૂપિયા નેધએ છતાં એટલી રકમથી શી રીતે સા  
પહોચાય ? તેથી તેમણે કુઝે કુઝે ટીપ્પોટો ખરીદ કરી હતી અને તે ખરીદ કરવાના નાણાં  
તેમણે જે તે સ્થળમાથી મહેનત મજૂરી કરી મેળવ્યા હતા. અને તેઓ તા ૨ જુન સન  
૧૮૦૬ ના રોજ શિકાગો પહોચ્યા હતા

અથમભરમા લામા લેખની જરૂર હોતી નથી છતાં આ લામો લેખ લખવાનું કારણ આવો જુડું ઉજયોગી અથ વાચકને જેઓ ભાગ્યશાળી ન થયા હોય તેને અમેરિકા દેશ આપી દુનિયામાં આપો ઉત્તરદશમાં શા માટે છે અને આપણી ભારતભૂમિનાં સત્તાનો શા માટે નિર્ધન અને દુખી હાવતમા છે તે સ્વામી સત્યદેવે આ પુસ્તકમાં વિસ્તારથી લખેલું છે નવા યુવાનોએ તે દેશની ધણીએક સારી બામતનું અનુકરણ કરવા સરખું છે સ્વામી સત્યદેવે જે વખતે શિક્ષણોમાં પહોંચ્યા તે વખતે ત્યાંની સડમ્પર અજ્ઞા પ્રમરનો દેખાવ તેમની નજરે પડ્યો ત્રી અને પુરો આમતેમ દોડતા જતા હોય એમ જણાતા હતાં તેઓ સ્વચ્છ, સુધક પ્રસન્ન વદન, અને મધુમક્ષિકાની પેઠે પોતપોતાના કામમાં નિમગ્ન જણાતા હતા તેમને કાઠ આળસુ જણાતું નહિ મર્યા સ્ફુર્તિ દક્ષિણોચર થતી હતી શુ વૃદ્ધ, શુ યુવા, શુ બાળક, શુ આલિષ્ઠ, સર્વ અડપથી દોડતોડ કરી રહ્યા હતા એક તરફ નાના નાના છોમ્સાઓ "ડેલી ન્યૂઝ," અને "રેકર્ડ હેરલ્ડ" નામના દૈનિકપત્રો વાચતા હતા વિજ્ઞાની ગાડીઓ ખીચોખીચ ભરાઈ આમતેમ દોડતી હતી ધોડાગાડીઓ તથા ભાર ગાડા માલ અસમામથી ભરેલા દેખાતાં હતાં ખીજી તરફ મોગ લોહરતઓ પર સડકથી ૪૦ વાર ઉંચે આકાશમાં એક ખીજી સડક હતી તેના ઉપર વિજ્ઞાની ગાડીઓ ગડગડ શબ્દ કરતી આમતેમ દોડતી હતી જે દેશમાં લોકો આવા ઉલોગી અને ઉત્સાહી હોય ત્યાં લક્ષ્મી અને ઐશ્વર્યનો વાસ હોય એમાં કંઈ નવાઈ સરખું નથી.

પ્રિયના ધર્મમા રવિવારના દિવસે કામ કરવાની મના છે આથી તે દિવસે સર્વે દુકાનો પુસ્તકલક્ષ્યો કારખાના આદિ બંધ ગ્હે છે. શુ નિર્ધન, શુ ધનવાન, શુ એવમ્, શુ સ્વામી, શુ શૂદ્ર, શુ ખાળમ્, શુ સ્ત્રી, શુ પુરુષ, સર્વે રજા પામે છે પ્રાતઃકાળના દસ અગીયાર વાગે નિયત મમથે સર્વ લોકો દેવળમાં જતા દહિંગોચર થાય છે ત્યાં ઇશ્વર આરાધના કર્યા પછી ઘેર આવી તેઓ ભોજન કરે છે. યોદીવાર આરામ કરી પછી ફરના નીકળે છે. અને શીશ્વ મ્યુઝિયમ વગેરે સ્થળોએ જાય છે અને દિવસ ને રાત્રિનો વખત આનંદમાં ગાળે છે જ્યારે આપણા દેશમાં અગીયારશ કે રામનવમી, જન્માષ્ટમી, વગેરે તહેવારના દિવસે પણ શ્રોત્રો ધધાયા નિવૃત્ત થતા નથી તેમ ઇશ્વર આરાધના કરતા નથી ભાગતલૂમિમાં જ્યારે શ્રોત્રો ધધાયા નિવૃત્ત થતા નથી અને હરિશ્ચંદ્ર જેવા મહાન રાજાઓ એકાદશીના દિવસે ધર્મનું પાલન થતુ યજુષ્યાગાદિ થતા અને હરિશ્ચંદ્ર જેવા મહાન રાજાઓ એકાદશીના દિવસે ગોતાની રાજધાનીમાં અને દેશમાં એકાદશીનું વૃત્ત કરવાનો દદુભી નાટ્યો પડેો ફેરવના તે વખતે દેરા કેવો આલાદ હતો અત્યારે દેવ અને ધર્મ ઉપર અનારથા છે મતનું પાલન થતું નથી અને તહેવારના દિવસે પણ જ્યાં પ્રજા વર્ગ સામાજિક અગ્રપંથી શાન્ત થઈ ઇશ્વરોપાસના કે ધર્મક્રિયા કરતો નથી ત્યાં ઉન્નતિની આશા રાખવી કેમ છે

ભારતવર્ષમાં આગગાડીમાં ત્રણચાર વર્ગ હોય છે, એટલે તેમાં સુસાફરી કરનાર નાના મોટા ગણાય છે. પરંતુ અમેરિકામાં એ પ્રકારના કોઈ વર્ગ નથી; એટલે નાના મોટાનો એકમાત્ર વર્ગ નથી.

શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયમાં આખા વર્ષનો વિદ્યાભ્યાસ સંપૂર્ણ થઈ આશરે સાઠત્રણ માસની રજા પડે છે. આવતા વર્ષના વિદ્યાભ્યાસ માટે પૈસાની જરૂર હોવાથી ૫૦૦ માઈલ ઉપર આવેલા વરમિલિયન નામના નગરમાં સત્યદેવ મજુરી કરવા ગયા. ત્યાં મિશિગન કોલેજનો ગ્રેજ્યુએટ અને કાયદામાં જેણે એલ. એલ. બી.ની ડીગ્રી મેળવેલી એવો એક જમીનદાર હતો. તેઓ લખે છે કે હું વરમિલિયન પહોંચ્યો તે વખતે દિવસના બપોર થયા હતા. તાપ એવો સખ્ત પડતો હતો કે મને મારો પ્રિય દેશ યાદ આવ્યો. જ્યારે હું મહાશય એવ બીના ઘેર ગયો ત્યારે તેઓ ક્યાંક બહાર ગએલા હતા. તેમની વૃદ્ધ માતાએ અતિ પ્રેમથી મારો સત્કાર કર્યો અને સુકામને માટે ઝોરડો બતાવી દીધો. ઝોરડામાં “એગ” સુધી બહારના ઓટલાપર આવી ખુરશીપર બેઠો. હવા બહુ ઓછી હોવાથી હું પ્રસ્વેદથી તર થઈ ગયો. વૃદ્ધાએ મને એક પળે લાવી આપ્યો. અને મારી પાસે ખુરશીપર બેસી કપડું શીવવા લાગી. ચોડીવાર ચુપ રહ્યા પછી વૃદ્ધાએ પૂછ્યું.

એલબી કહેતો હતો કે એક હિન્દુ આપણા ખેતરપર કામ કરવા આવશે. શું આપણ ખેતરપર કામ કરવાના ઉદ્દેશથી આવ્યા છો? મેં અતિ વિનયપૂર્વક કહ્યું હા, તે માટેજ આવ્યો છું.

તેણે કેટલીક મિનિટ સુધી મને ધ્યાનપૂર્વક નિહાળીને કહ્યું:—અમેરિકન ખેતરનું કમીન કામ આપના જેવા શરીરવાળા પુરુષથી શી રીતે થઈ શકશે?

હું બોલ્યો આપ એમ ન સમજશો કે હું કમજોર છું. માફ શરીર અમેરિકન મજુરીના જેવું નથી એ ખરું, પરંતુ માફ સાહસ તેમના જેવુંજ છે.

વૃદ્ધા હસીને બોલી ઠીક. તેની પરીક્ષા થશે.

તેને મહાશય એલબી આવી પહોંચ્યા. તેમણે મારો ઘણીએ સારી રીતે સત્કાર કર્યો. તેમણે મને સાઠચાર રૂપિયાના રોજની રાખવાનું કમુલ કર્યું.

વરમિલિયનથી આઠ દસ માઈલના અંતરપર બરમેક નામનું એક નાનું ગામું છે ત્યાં મહાશય, એલબીની ચારસે પાંચસે એકર જમીન છે. મારે અહીંજ કામ કરવાનું હતું.

હું ત્યાં પહોંચ્યો ત્યારે ખેતરમાંના મજુર અને મેતેજર દેવળમાં ગએલાં હતાં તે સાંજે પાંચ આવ્યા. ધીમે ધીમે ભોજનનો સમય થયો; અમે મેજની ચોતરફ ખુરશીઓ ઉપર બેઠા. આ સમયે મારી દશા વિચિત્ર હતી. શિકાગો યુનિવર્સિટીની વિશાળ ભોજનશાળા સ્વચ્છ અને સુખ્ય જનભરિત ભોજન ક્યાં અને અહિંયાં લુપ્ત સુકું જનું મોઢું ભોજન ક્યાં? મોંસની દુર્ગંધને લીધે હું તો બેમાન જેવો બની ગયો. મને લાગ્યું કે આ લોકોની સાથે રહીને મારાથી કામ શી રીતે કરી શકાશે? પીરસનારી સ્ત્રી જ્યારે ગોસ્ત આપવા લાગી ત્યારે મેં મસ્તક ધુણાવ્યું.

તે સ્ત્રી આશ્ચર્યથી બોલી:—શું આપ ગોસ્ત ખાતા નથી?

મેં કહ્યું:—ના, હું માંમાહાર કરતો નથી.

મેનેજર હોલને જે મારી સામે બેઠો હતો તે બોલ્યો:—ત્યારે તો આપનાથી અહીંનું કામ થઈ શકશે નહિં. હું ચૂપ રહ્યો.

ખેતરમાં અમે પાંચ મજૂર કામ કરતા હતા, જે કોઈ દિવસ અધિક કામ હોય તો હોલનેની બે છોડીએ કામ કરતી હતી.

પ્રાતઃકાળમાં સાત વાગે પોતપોતાના હળની સાથે બે થોડા બેડી સર્વ મજૂરો પોતપોતાના કામે ગયા. હું આ કામ જાણતો નહોતો તેથી મને ખોદવાનું કામ સોંપવામાં આવ્યું. પ્રાયઃ અગીયાર વાગે હું મકાઇના ખેતરમાં કામ કરતો હતો એવામાં કોઈએ પાછળથી મારી પીઠપર હાથ મૂક્યો. મેં પાછા ફરી જોયું તો જમાદાર સાહેબ કૃપિકારનાં વસ્ત્ર પહેરી હાથમાં કોદાળી લઈ ઉભા છે. આ દેખાવ જોઈ હું પરમ આશ્ચર્ય ચકિત થયો. પ્રથમ બી. એ. અને પછી એલ. એલ. બી. અને તે ઉપરાંત હશે એકર જમીનના સ્વામી હતા તે છતાં ખરા બપોરે તાપમાં કામ કરવાને તૈયાર થએલા હતા. ધન્ય, અમેરિકા ધન્ય, આવા ઉદ્યોગી સુપુત્રોના પ્રતાપથીજ તું આજે ઉન્નતિના સર્વોચ્ચ શિખરે વિરાજમાન છે. જે દેશના શિક્ષિત અને ધનવાન મનુષ્યો શારીરિક પરિશ્રમ માટે ધૂણા ધરાવે છે, તે દેશ અધોગતિને કેમ પ્રાપ્ત ન થાય, તે દેશ શા માટે દુઃખ અને દારિદ્ર્યની રંગભૂમિ ન બની જાય ? બ્યારે તેમની ને મારી ચાર આંખો બેગી થઈ ત્યારે તેઓ હસીને બોલ્યા:—કેમ કેટું કઠિન કામ છે ?

હું રિમત કરી બોલ્યો:—સર્વે કામે આરંભમાં કઠિન લાગે છે, પાછળથી અભ્યાસ પડતાં સહેલાં થઈ જાય છે;

એણીએ કહ્યું:—સાબાસ, આવા વિચારના માણસ માટે જગતમાં કોઈપણ કામ મુશ્કેલ નથી.

પ્રિય વાચકો, આપણા દેશના શિક્ષિત અને ધનવાન માણસમાંથી આ પ્રમાણે કામ કરતો એક માણસ પણ મળવો કઠીણ છે. તેઓ ચાકર નફર લાડી વાડી અને ગાડીમાં મોજમજા મારતા હોય છે. બપોરે બંગલામાં જવાસ કે ખમના વાળાની ટટીએ બારી ખારણાને બંધાવી પાણી છંટાવી આમૃતસક્રીમ અને મિષ્ટ શરબતો ઉડાવતા ને આરામ લેતા હોય છે. તે વખતે અમેરિકા દેશમાં જે સ્થળે બપોરે અહિં કરતા પણ સખ્ત તોપ પડતો હોય છે ત્યાં આવા ધનવાન અને શિક્ષિત સ્ત્રી પુરો કામ કરતાં હોય છે. આવા, દેશની ઉન્નતિ કેમ ન થાય ?

સત્યને લખે છે કે આજે આખો દિવસ વર્ષાદ વરસતો હતો. સાંજે વાણું કર્યા પછી અમે સર્વે પુનઃ દિવાનખાનામાં એકત્ર થયા. એણી પણ બપોરની ગાડીમાં આવી પહોંચ્યા હતા. એણી પિયારો વગાડવામાં કુશળ હતા. ગાયન વાદનનો આરંભ થયો. આ સમયનો દેખાવ આશ્ચર્યકારક હતો. સ્વામી સેવક સર્વે એક સમાન હતા. દરેક પણ બેદખાવ નહોતો. આપણા દેશની સ્થિતિ જુઓ. આપણા દેશમાં નોકરને પચ્ચથી પણ દલકો ગણવામાં આવે છે. જમીનદારો ખેડૂતોને પોતાની સાથે ખુરશીપર બેસાડવામાં માનહાનિ માને છે. યદિ આપને ત્યાં કોઈ નોકર હોય તો આપ તેને શિક્ષણ આપજો; તેનામાં આત્મમાનની યતિ ઉત્પન્ન કરજો એજ સાચી દેસસેવા છે.

સત્યને વિશ્વવિદ્યાલયનો અભ્યાસ પુરો કરતાં સુધી મજૂર પેઢે ગાડાં બેસવા વગેરેનાં અનેક કામ કરતાં પણ હતાં.

### અનધઃ વિદ્યાર્થી અને તેનો પ્રવેશ સંસ્કાર.

હાઈસ્કૂલની પરીક્ષા પસાર કરીને જે વિદ્યાર્થી કોલેજમાં દાખલ થાય છે તેને અમે-રિકન વિશ્વવિદ્યાલયની પરિભાષામાં “Fresh man” અર્થાત અનધઃ વિદ્યાર્થી કહેવામાં આવે છે. એમ શા માટે કહેતા હશે? આતુ કારણ એ છે કે ઉચ્ચ પંક્તિના છત્રીની દ્રષ્ટિમાં તે જંગલીજ ગણાય છે, કારણકે હાઈસ્કૂલ પર્યંત બાલ્યાવસ્થાનો સમય છે, એટલા માટે જે અનધઃ વિદ્યાર્થીઓનો પ્રવેશ સંસ્કાર થએલો હોતો નથી તો જુના વિદ્યાર્થીઓ તેને પોતાથી હજવા મજા દેતા નથી. આ કેવળ વિદ્યાર્થીઓએ પોતે બનાવેલો સામાજિક નિયમ છે. ભિન્ન ભિન્ન કોલેજોમાં અને વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પ્રવેશ સંસ્કારની ભિન્ન ભિન્ન પ્રણાલિઓ છે. શિક્ષકોના સ્નેહ હોલમાં પ્રવેશ સંસ્કારની જે પ્રણાલિ છે તે અમે અમારા પાઠકોના મનોરંજનાર્ય અત્ર નિર્દિષ્ટ કરીએ છીએ.

“૧૯૦૬ માં પ્રાયઃ બાર વિદ્યાર્થીઓનો સંસ્કાર થવાનો હતો. તેમાં એક જપાની પણ હતો. સ્નેહહોલની વિદ્યાર્થી મંડળીએ સમાભરી ૩૧ અક્ટોબરની રાત્રે નવ વાગે તેનો સંસ્કાર કરવાનો નિશ્ચય કર્યો નિયત સમયે સર્વ જુના વિદ્યાર્થીઓ વાંસની એક લાકડી હાથમાં લઇ એક મોટા ઓરડામાં એકત્ર થયા. અનધઃ વિદ્યાર્થીઓની આંખે રૂમાલ બાંધીને તેમને તે ઓરડામાં આણવામાં આવ્યા. સૌથી જુના ત્રણ વિદ્યાર્થીઓ એક પ્લાટફોર્મ ઉપર ખુરશી નાંખી બેઠા હતા. તેમના એક ન્યાયાધિશ બનેલો હતો. તેનો પોશાક પણ ન્યાયાધિશના જેવોજ હતો, અમે સર્વ જુના વિદ્યાર્થીઓ ખુરશીપર બેઠા હતા. ન્યાયાધીશની આજ્ઞા અનુસાર વિજળીના દીપક ઉઠાવી લઇ મીણબત્તીઓ સજાગવવામાં આવી. તેનાથી પ્રકાશ ઝાંખો થયો. તે પ્રકાશમાં ન્યાયાધીશે કાંઈક મંત્રો બોલ્યા અને સર્વ જણ ધ્રુટણ મંડીએ પડી તેનો પુનરુચ્ચાર કર્યો. તત્પર આત્મ ન્યાયાધીશે એક પ્રતિજ્ઞાપત્ર વાંચ્યો. આ પત્રની ઉપર અનધઃ વિદ્યાર્થીઓએ હસ્તાક્ષર કર્યા અને અમે લાકડીઓથી તેમને મારીને ઓરડીમાંથી બહાર હાંકી દાટ્યા. તેમને એક બીજા ઓરડામાં બંધ કરવામાં આવ્યા. આ તો એ સંસ્કારની શ્રમિકા માત્ર હતી.

“જ્યારે અનધઃ વિદ્યાર્થીઓ ગાલ્યા ગયા ત્યારે ન્યાયાધીશે બીજા ત્રણ કર્મચારીઓ નિયત કર્યા. એક દરવાન, બીજો ચપરાશી અને ત્રીજો કારકુન. દરવાનને પહેરાપર નિયત કરવામાં આવ્યો; ચપરાશીને એક અનધઃ વિદ્યાર્થીને લેઈ આવવાની આજ્ઞા કરવાવવામાં આવી, અને કારકુનને ન્યાયાધીશની પાસે રહી તેની આજ્ઞા પ્રમાણે કામ કરવાનું સોંપવામાં આવ્યું, હવે કાર્યવાહી શરૂ થઈ. સૌથી પ્રથમ ચપરાશી પેલા જપાનીને હાથ પકડીને બેઠી લાવ્યો કે જ્યારે તે કારકુન આવ્યો ત્યારે દરવાને પ્રશ્ન: “કોણ છે?” ઉત્તર મળ્યો “એક મિત્ર.” દરવાન તેને ન્યાયાધિશની તરફ લાવવા લાગ્યો. અમે તે મિત્રના આગમનને માટે આનંદ પ્રદર્શક ગાયનો ગાવા લાગ્યા. દરવાને તેને કારકુનને હવાલે કર્યો. કારકુને તેને ન્યાયાધીશની આગળ રજુ કર્યો.

ન્યાયાધીશ:—“તમે કોણ છો?”

જપાની:—“મિત્ર છું.”

ન્યાયાધીશ:—“હીં, હાથ આપો તો જોઈ તો ખરો કે તમે મિત્ર છો કે શત્રુ?”

ત્યાં જપાનીએ હાથ આપ્યો કે તરતજ ન્યાયાધીશ બોલી ઉઠ્યો:—“શત્રુ, શત્રુ, દર કદો.” અમે તત્કાળ લાકડીઓથી તેની પૂજા કરવા લાગ્યા. પડી ન્યાયાધીશના માધીની

બલામણ્યી તે અનધડની હિમ્મતની પરીક્ષા કરનારાં આવી. તેને ઝારકુને કહ્યું કે “એક સ્ટુલપર ઉભા થાઓ” અનધડ તે પ્રમાણે ઉભો થઈ ગયો, તેની આંખો રમાલથી બાંધેલી હતી તેને આરા ફરમાવનારા આવી કે “આ સ્ટુલપરથી પેલી ખુરશી પર ફરો” તે કુદો એક એક વિદ્યાર્થીએ ખુરશી ખેંચી લીધી. આ પ્રકારે પેલા અનધડને એવકુદ જના નવામાં આવ્યો અને વિદ્યાર્થીઓએ લાકડીથી તેના આદ્યસત્કાર કર્યો તત્પશ્ચાત્ તેની બુદ્ધિની પરીક્ષા કરવામાં આવી. તેમા પણ તે બિચારાની દુર્ગતિ થઈ, તે પછી ન્યાયાધીશે તેને આરા કરી કે “તમે એક વ્યાખ્યાન આપો” જાપાનીએ વ્યાખ્યાન આપતા જણાવ્યું કે. “હું આજથી રનેલહોલનો સ્થાપી સમાસદ બનું છું, અને જંગલીમાંથી સભ્ય બનું છું. હું પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે હું આ હોલના અન્ય વિદ્યાર્થીઓની આરા શિરસાનધ કરીશ. તેમના સુખમાં સુખ અને તેમના દુઃખમાં દુઃખ માનીશ સદા સમાના નિયમોનું પાલન કરીશ અને રનેલહોલના ગુણ ગાંધશા”

પાકેકોને જણાવવાની આવશ્યકતા નથી કે વ્યાખ્યાન આપતી વખતે પણ જાપાનીની પીઠપર તણાતડ લાકડીના સપાટા પડતા હતા.

વ્યાખ્યાન થઈ રહ્યા પછી તેને ચાલીસ મંત્રના અતરપર લઈ જઈને ઉભો રાખવામાં આવ્યો. ત્યાંથી તે ઘુટણીએ ટેકતો ટેકતો ન્યાયાધીશના પ્લેટફોર્મની પાસે આવી પહોંચ્યો. ત્યાં એક કાગળ અને એક પેન્સિલ રાખવામાં આવી હતી, આ પેન્સિલ વતી તેણે પોતાનું નામ કાગળપર લખ્યું આ કામ જરા મુશ્કેલ હતું આખો બંધ હતી, ઘુટણીએ ચાલી ચાલીને કાગળ શોધવાનો હતો અને ઉપરથી લાકડીનો માર પડતો હતો. આ એક અજ્ઞ પ્રકારનો તમાશો હતો. અસ્તુ તત્પશ્ચાત્ તેની આખ ખોલી નાખવામાં આવી, તેનું મુખ ધોવામાં આવ્યું. પછી સર્વ જુના વિદ્યાર્થીઓએ પ્રેમપૂર્વક તેની સાથે હાથ મેળવ્યા અને તેને પોતાનો કરી લીધો. આ દશા ઇતર અનધડ વિદ્યાર્થીઓની પણ થઈ. જ્યારે સર્વનો પ્રવેશ અસ્કાર થઈ ચૂક્યો ત્યારે મિહાઇપર ખૂબ મારો ચાલ્યો.

આનાજ પ્રકારના સંસ્કારો કોલમિયા, હાર્વર્ડ આદિ વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પણ પ્રચલિત છે. કેઈ સ્થળે સંસ્કારની રીતિ સંબંધ છે. અને કેઈ સ્થળે નરમ છે. એરિઝન સંસ્થાનના વિશ્વવિદ્યાલયમાં અનધડ વિદ્યાર્થીઓપર પુષ્કળ હામોની જોખમદારી નાખવામાં આવે છે. યદિ કેઈ વિદ્યાર્થી આરા માનવામાં આવે પાછું કરે તો તેને વચ્ચે સહિત નદીમાં હડસેલી મુકવામાં આવે છે, અથવા તો પકડીને નહાવાના ટબમાં નાખી દેવામાં આવે છે, અને ઉપરથી ઠંડા પાણીનો નળ છોડી મુકવામાં આવે છે આ પ્રમાણે હર પ્રકારે તેને મીઠો કરવામાં આવે છે.

### અમેરિકાના નિર્ધન વિદ્યાર્થીઓનો પરિશ્રમ.

સત્યદેવ જ્યારે શિક્ષણ યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરતા હતા ત્યારે ત્યાં ડેરાન નામનો એક છોકરો વિદ્યાભ્યાસ કરવાને આવ્યો. તેની પાસે કેવળ બાર આનાના પૈસા હતા શિક્ષકો એક એવું શબ્દ છે કે જ્યાં પગલે પગલે ખર્ચન ને રૂપેયા જોઈએ છીએ. એક પાઉં ખરીદવાને માટે અઢી આના જોઈએ છીએ આઠ આના વગર હજમત પણ થતી નથી. જો બાલ કપાવના હોય તો દોઢ રૂપેયા નિના ચાવતું નથી. આવા શહેરમાં એક છોકરો

બાર આનાના પૈસા લઇને યુનિવર્સિટીમાં અભ્યાસ કરવાને આવ્યો. અમેરિકાની યુનિવર્સિટીઓમાં નોકરી અપાવનારૂં ખાતું હોય છે, તેને અંગરેજીમાં Employment Bureau કહે છે. ડોરને ત્યાં જઈને કામની તપાસ કરી. ત્યાંના અધ્યક્ષે ડોરને પુછ્યું:—

તમે હોટેલમાં વાસણ મોંજવાનું કામ કરશો ?

ડોરને ઉત્સાહી છોકરો હતો તેણે ઝટ કહ્યું:—હા સાહેબ, હું દરેક પ્રકારનું કામ કરવાને તૈયાર છું. આ સાંભળી અધ્યક્ષ અતિ પ્રસન્ન થયો અને તેણે ડોરનેની પીઠ ચામડી તે દિવસથી ડોરને માસિક સાઠ રૂપૈયાનો પગાર અને બોજન એ સરતે હોટેલમાં વાસણ મોંજવાનું કામ કરવા લાગ્યો. ચાર વર્ષ પર્યંત તે નિર છોકરો શિક્ષણો વિશ્વવિદ્યાલયમાં રહ્યો. તેણે ઘેરથી એક પૈસો પણ મંગાવ્યો નહિ. તે પોતાના હાથે મજૂરી કરી હરેક પ્રકારનાં કષ્ટ સહન કરી વિદ્યાભ્યાસ પૂર્ણ કરી બી. એ. ની પદવી મેળવી પોતાને ઘેર ગયો. વિચાર કરે કે આ યુવક અને આપણા યુવકોમાં કેટલું અંતર છે.

સત્યદેવ સન ૧૯૦૬ના જુન માસમાં શિક્ષણો વિશ્વવિદ્યાલયમાં હતા તે વખતે તેમની પાસે રૂ. ૧૫૦૦ હતા તે ખર્ચાઈ ગયા પછી પૈસાની જરૂર હોવાથી, તેઓ લખે છે “હું નોકરી અપાવનાર ખાતાના અધ્યક્ષની પાસે ગયો અને જોઈને તે અધ્યક્ષ બોલ્યો:—

“ તમે હોટેલમાં વાસણ મોંજવાનું કામ કરશો ? ”

“ તેની શખ્તો અને વજીપાત સમાન લાગ્યા. હું માથું ખજોળવા લાગ્યો, મ્હારા કુળમાં કોઈએ કદી પણ આવું કામ કર્યું નહોતું. અધ્યક્ષે જ્યારે મને સુપ દીડો ત્યારે રિખત કરીને બોલ્યો:—“ તમારા દેશમાંતો વાસણ મોંજનારાની વ્યૂહી જાતિ છે કે કેમ ? ”

હા સાહેબ મેં ધીમેથી ઉત્તર આપ્યો.

અધ્યક્ષ:—“ હવે અહીં આ અમેરિકામાં તો તમારે સર્વ પ્રકારની મજૂરી પ્રેમની દૃષ્ટિથી નોવી જોઈએ. ”

મેં કંઈ પણ ઉત્તર આપ્યો નહિ. હું સુપ સુપ મહારા ઓરડામાં આવ્યો. જ્યારે એ દિવસ વ્યતીત થઇ ગયા અને કોઈએ પણ મારી ખજર ન લીધી તેમજ પેટમાં કુરકુરીયાં બોલવા લાગ્યાં ત્યારે હું પુનઃ તે અધ્યક્ષની પાસે ગયો. મને જોઈને તેણે જરા રિખત કર્યું. જ્યારે મેં નોકરીના સંબંધમાં પુછ્યું ત્યારે તેણે અતિ રોદધી મજૂરીની મહત્તા સમજાવી અને હોટેલમાં કામ કરવા મોકલી દીધો.

સાંજનો સમય હતો, લોકો હોટલમાં આવળ કરી રહ્યા હતા. હોટલની સ્વામિની, સર્વ કામ ઉપર જાતે દેખરેખ રાખતી હતી. રસોડાની પાસેના ઓરડામાં એક નાનાંસરખો હોજર હતો. તેમાં એ નજ લાગેલા હતા; એક ગરમ પાણીનો ને બીજો ઠંડા પાણીનો તેની પાસેજ એક ઉંચું સ્થાન વાસણ ધોવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હતું. તેની પાસે ઉભો ઉભો હું વામણ ધોઈ રહ્યો હતો. નોકરો વાસણ લાવી લાવીને તે સ્થાનપર મૂક્યા કરતા હતા. એક મોટા વાસણમાં ગરમ પાણી અને સાબુ નાંખેલો હતો. તેમાં બીજવાર વાસણ ધોવામાં આવતાં. એને પછી દુવાલથી લૂંછી નાંખી અન્નરાઈપર મુકી, દેવામાં આવતાં હતાં.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંદ્યમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયનં મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાયમાં અમૃતથી ભરેલો કુંભ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળા, ગણિમાળા ધેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકથાઓના પ્રવર્તક, અને વળી લેખના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું છું.

"Mens sana in corpore sano" "પહેલું" શુભ તે જાતે નર્થા. "

પુસ્તક ૧૦ મું. ]                      મે ૧૯૧૭.                      [ અંક ૫ મો.

## THE VIS MEDICATRIX NATURÆ.

OR

### THE HEALING POWER OF NATURE.

( BY DR. HARRY CAMPBELL ).

ONE of the first lessons the young physician has to learn—too many never learn it at all—is the limitation set by Nature upon his therapeutic measures. He has to grasp this primal fact—that She herself is the greatest physician, and compared with hers, his powers are feeble and insignificant. The potency of the *vis medicatrix natura*, the importance of relying upon it chiefly, of allowing it full scope, and not for ever, by fussy interference, impeding its beneficent action, was brought home to me early in my medical career. Disease is a variation from the normal stable state, and the organism shows a tendency to revert to that normal stable state when placed under normal conditions such as are afforded by warmth, fresh air, and suitable food. In each case the pendulum which has swung from the position of equilibrium tends to settle back in it, this backward swing in the case of disease being the work of the *vis medicatrix*.

"In other words, Nature is infinitely wiser in Medicine and Surgery (but especially in the former) than we are wont to conceive. She has a complete system of her own, and compared with her share in the healing process *ours is small indeed*. If once we get thoroughly imbued with this idea, and if we realize how crude and impotent are even our most delicate and successful methods compared with the efficiency and refinement of hers, we shall be the more inclined to trust to her wonderful healing power, always seeking to give it the fullest scope and scrupulously abstaining from lightly employing means of our own, lest unwillingly we interfere with her work and only hinder where we hoped to help. The surgeon is much less likely to err in this respect than the physician. He removes a piece of dead bone, pulls out a dead tooth, opens an abscess, and in all this he is acting in perfect conformity with nature's own methods, only doing quickly what she must perforce do slowly. But though in such cases the results are obvious, and unmistakable, how small and insignificant is the surgeon's share in them compared with Nature's! To Nature is assigned the infinitely more difficult task of repairing the injury inflicted by the operator himself in his effort at relief; and did she fail in her part the patient would assuredly die, in spite of the removal of the irritant, the primary source of all trouble. For, consider how violent is the injury which he inflicts; bone is shattered, muscle, nerve, and connective tissues are rent, vessels torn, blood is poured out in profusion—all is chaos and confusion. But under the *magic of Nature's touch* out of that chaos and confusion order is swiftly and unceasingly restored; armies of cells are engaged in the work of repair; and silently, slowly, with an adaptation of means to end, a thousand times more exquisite than the utmost refinement of skill on the part of the surgeon, whose wrench, however deft, is coarse to brutality compared with Nature's imperceptible methods, the wounded tissues are repaired, and an architecture is built up again, infinitely more delicate and elaborate than anything that human ingenuity could devise. And all this is done so unobtrusively, unflinchingly, and painlessly, that we accept the ultimate result as a matter of course giving little or no thought to the means by which it has been effected. But if in Surgery the *vis*



*medicatrix* play so large a part, how vastly greater is that which it plays in Medicine? Here, in the large majority of cases, Nature effects the cure unaided, and even in those instances, in which the physician does good, his share in the healing process is but small. Take valvular diseases of the heart (on the treatment of which we are wont to pride ourselves), and consider the accurate re-adjustments which take place as regards hypertrophy and dilatation of the cardiac chambers, and changes in the valves themselves.

And so it is with every disease which the physician is called upon to treat. Nature puts into operation special curative methods of her own. There is, so to speak, a great physician resident in each organism—a body physician, in fact—who treats every illness in a special way, and we must beware that we in no way interfere with that wise healer, nor arrogantly seek to teach her a lesson; rather let us work with her on her own lines and with open mind humbly learn of her.... I am merely seeking to emphasize an important principle, and it will be sufficient if I call to mind what we have recently learned concerning the anti-toxins. And what does this amount to? What but that the organism actually manufactures and administers medicine to itself! All the great physicians of our time have grasped the fact—and it is more than half the secret of their greatness—that Nature is the chief healer, and that many diseases are recovered from quite as readily without treatment as with it. This is why it is generally found that, as the physician grows older, his methods become simpler, that he abandons drug after drug, method after method, and finally settles down into a plan or treatment which we can best characterize as based on the slightest possible interference with Nature. The young physician, crammed with theory and all the “-ologies,” not unnaturally attempts to put into practice the knowledge he has laboriously acquired, and but too often it is to the great detriment of his patients. Over-assiduous, or rather over-officious, with the officiousness of inexperienced zeal, he must for ever be intermeddling, seeking to force Nature's hand rather than, as he should to supplement her work. He is helmsman—so he ingeniously believes—of a storm-driven

ship in dangerous waters, and his is the task to steer clear of the rocks and shoals. Accordingly, daily, nay even hourly, he worries his poor patient with treatment of some kind; if temperature rises he must reduce it; if there is diarrhœa, he must stop it; or if there is profuse sweating, this also must be checked. Eventually the patient recovers, and the physician fondly deludes himself that the recovery is due to his skill; whereas in all probability it would have been as quick, perhaps quicker, if after a few simple directions the patient had been left to the ministrations of a good, sensible nurse."

From Dr. Harry Campbell's "*On Treatment*," as quoted by Dr. A. M. M. Mudaliar in his "*Home Hygiene*," and also in the "*Madras Standard*."

## The Dangers of the Diagnostic Injection of Tuberculin.

Under the above heading "*The Lancet*" for November 18th, contains the following letter :—

*To the Editor of "THE LANCET".*

SIR,

By their interesting note in "*The Lancet*" of October 28th, on the "Occasional Absence of a Rise of Temperature following the Administration of Diagnostic Doses of Tuberculin to Tuberculous Persons", Dr. D. Forbes and Dr. C. W. Hutt have, I hope, hammered another nail into the coffin of the diagnostic injection. Probably they would have found a febrile reaction had they measured the temperature in the rectum every two hours (the night included) during the first 30 hours. Occasionally a tuberculous patient's temperature may be normal or subnormal all day, and may become febrile only for a short time about midnight. But if we accept the writers' contention as proven, the diagnostic injection, which practically every sanatorium physician of experience regards as very dangerous, is convicted of being misleading

also. I have known a hypodermic injection of a few drops of water provoke a typical tuberculin reaction: and if, on the other hand, a large dose of tuberculin occasionally provoke no febrile reaction in a tuberculous subject, why continue to play with this edged tool? It may, indeed, occasionally be necessary for the civilian practitioner to risk a diagnostic injection so as to convince the military authorities that a recruit is tuberculous. More's the pity, for there are plenty of cases on record in which rapid progress of the disease began directly after a diagnostic injection. The victim in such a case is surely entitled to feel almost as aggrieved as the mediæval ladies who established their innocence of witchcraft at the cost of drowning.

I am, Sir, yours faithfully,  
Claude Lillingston.

Peppard Common, November 9th, 1916

From "*The Vaccination Inquirer*,"

December 1st, 1916.

## Health Alphabet.

( BY ROY M. NIX AND J. FORD, BOONEVILLE, ARK )  
( IN THE JOURNAL OF THE OUTDOOR LIFE )

- A** is for Aches, no one should own.
- B** is for breathing to give the lungs tone.
- C** is for Coughing, we must expel
- D** is for Dentist who keeps teeth good and well.
- E** is for Evils, foul air and dirt.
- F** is for Fresh air, abundance can't hurt.
- G** is for Grounds where boys and girls play.
- I**, for Infection from Public Drinking Cups.
- J** is for Joy in bubbling brooks
- K** is for Knowledge in rules of good health.
- L** is for Lungs, in soundness there's wealth
- M** is for Milk when it's quite pure.
- N** is for Nurses, your health to insure.
- O** is for Oxygen, you never find in crowds.

**P** is for Pencil, in the mouth not allowed.  
**Q** is for Quiet, which all sick people need.  
**R** is for Rest as part of our creed  
**S** is for Sunshine in killing germs each day.  
**T** is for tooth-brush, used three times a day.  
**U** is for Useful health rules in the schools.  
**V** stands for Value of learning these rules.  
**W**, for Worry,—cut it out, it does harm.  
**X** stand for Excess, do not indulge in any form.  
**Y** stands for Youth, start now and grow strong.  
**Z** stands for Zest —help the good work along.

## સંન્યાસીનું રતોત્ર.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા પરિવારજ્ઞાત્યર્થે પૂજ્યપાદ બ્રહ્મલીલ મહાત્મા શ્રી વિવેકાનંદ સ્વામીકૃત  
 ઈંગ્રેજી કાવ્યનો અનુવાદ.

હરિગીત.

જે દૂરના સ્થાને કદાપિ ન વિશ્વબાધા વિચરતી,  
 ધન, કીર્તિ, સુખ-આશા ન જેની શાંતિને સંકારતી;  
 ત્યાં જ્ઞાનસરિતાનો પ્રવાહ પ્રણાળ વેગે પ્રવહતો,  
 ત્યાં સત્ય ને આનંદનો અવિકૃત પ્રભાવ સદા છતો;  
 એવા મહા ધન વન અને ગિરિશૃંગમાં જન્મેલ તું,  
 હે મંત્ર ! જાગૃત થઈ હૃદયમાં મોદયી અતિ ખેલતું;  
 ગંભીર સંન્યાસિનું ! કહે ઉચ્ચ સ્વરે એ મંત્રને,  
 છે નામ જેતું “ૐ તત્સત્ ૐ” એ સુખ તંત્રને.

સંસારમા જે નીચતાથી ગાધતા દુઃખે તને,  
 તે કૃષ્ણ ને નિર્મલ્ય ધાતુનાં બનેલાં ત્વમ અને;  
 ચલકાદવાળા સ્વર્ણનાં સંકાર જે જે બંધનો,  
 સાઈ નદાઈ પ્રેમને ધિષ્ઠાર, એ સહુ દૈતનો—  
 સંકાર કર મત્વર અને મનમાંહિ માની લે સદા,  
 છે દાસ અંતે દામ-તે પરતંત્ર-મુક્ત નહિ કદા;  
 હોયે બહે ને કનકતું, તોયે અવર બંધન ગણો,  
 તે લેશ દુઃખદ લોહ બંધનથી ન-માટે તે હણો;  
 સાહસી સંન્યાસિનું ! પ્રણાળ એ મંત્રના ઉચ્ચારથી,  
 જે “ૐ તત્સત્ ૐ” નામે જ્ઞાત મળ અવિકારથી.

હૃત-અંધકાર વિહાર, મિથ્યા વાંચનાને માર તું,  
જે દાખવીને તેજ ઘસડે અંધકાર-ધાર તું;  
જીવન પિપાસા મારી દે, તે સર્વદા અથકાવતી,  
સંભવ-મરણના ચક્રમાં, આત્મા બ્રમે ભટકાવતી,  
મનનો વિજેતા તેજ સાચો ભવ વિજેતા માનજે,  
આ વિશ્વ બાધાને ન તેથી કોઈ કાળે વશ થજે;  
અવિકાર ને આનંદદાયક કર સદા તે ગાન જે,  
છે “ૐ તત્સત્ ૐ” નામે મુક્તિમાં<sup>૨</sup> બહુ માન જે. ૩

“જે જેવું વાવે લણે તેવું,” એ ભવે બોલાય છે,  
કારણ પ્રમાણે કાર્યનું પરિણામ પણ દેખાય છે,  
પરિણામ ઉત્તમ કાર્યનું ઉત્તમજ નિશ્ચિત થાય છે,  
ને અવરનું છે અવર, એ સંન્યાસ નહિ લોપાય છે;  
ને રૂપધારી બંધનોમાં બદ્ધ રહે એ નિયમ છે,  
પણ રૂપ નામ ઉભયથકી આત્મા પૃથક નિર્નિયમ છે;  
આત્મા સદા છે મુક્ત ને તું તેજ આત્મસ્વરૂપ છે,  
એ બાણી વદ તું “ૐ તત્સત્ ૐ” કે તદ્રૂપ છે. ૪

માતાપિતા, ભાઈ અને સંતાન મિત્ર વિલેદથી,  
જે વ્યર્થ સ્વપ્નો દેખતા, તે બાણતા સત્તે નથી;  
છે બતિલેદવિહીન આત્મા, પિતા કોનો કોણ છે ?  
વળિ પુત્ર કોનો, મિત્ર કોનો, શત્રુ કોનો કોણ છે ?  
બ્યાં એકતાનો ભાવ છે, ત્યાં સર્વમાં આત્મા વસે,  
અસ્તિત્વધારી કોઈ પણ આત્માથી ભિન્ન નહિ દિશે;  
તે આત્મા તે તુંજ છે, ગંભીર સંન્યાસિન ! મહા,  
વદ ભાવ પૂર્વક “ૐ તત્સત્ ૐ” જે છે બંધ-હા. ૫

છે એક તે સર્વત્ર જે છે મુક્ત-જ્ઞાતા-આત્મા,  
તે રૂપનામવિહીન ને અકલક સમ પરમાત્મા;  
એમાંજ માયા છે વસી, જે સર્વ સ્વપ્નો દેખતી,  
છે એજ સાક્ષી, એજ વળિ નિઃસર્ગ, જેની વિભા અતી;  
તું બાણ કે, તું તેજ છે ને ગગનલેહક ગીતથી,  
ઉચ્ચારજે તે “ૐ તત્સત્ ૐ” શબ્દો પ્રીતથી. ૬  
જે વરતુના તું શોધમાં છે, મુક્તિ તેનું નામ છે,

તે આપવાનું મિત્ર કે સંબંધીનું નહિ કામ છે;  
આ લોક કે પરલોકમાં, ત્યમ પુસ્તકે કે મંદિરે,  
મળતી નથી એ સુક્તિ, મિથ્યા શોધમાં તેની ફરે;  
ઉત્તિ-સુભાગે ખેંચનારી દોરી છે તવ હસ્તમાં,  
બંધન તણ દોરાઈ બને સુક્તિ માર્ગે પ્રશસ્તમાં;  
ઉન્માદથી તું બોલેને ઉન્મત્ત સંન્યાસિન ! સદા,  
તે “ૐ તત્સત્ ૐ” તો પામે કદા નહિ આપદા. ૭

ધર ભાવના એવી હૃદયમાં, ‘સર્વ શાંતિ પામજે,  
કો પ્રાણીને મારા થકી લવ માત્ર દુઃખ નહિ થજે;  
ઉત્તત તથા અવનત સકળનો હું જ આત્મા એક છું,  
આ લોક કે પરલોક-ભવનથી સદા વ્યતિરેક છું.  
આ ભૂમિ, સ્વર્ગ તથા નરક, આશા અને ભય સંકળનો;  
મેં ત્યાગ કરિને, મોદથી છે મંત્ર લીધો અકળનો;  
એ ભાવથી બંધન બધાં કાપી, સદા ઉચ્ચારજે,  
તે “ૐ તત્સત્ ૐ” મંત્રજ સુક્તિનો અધિકાર જે. ૮

આ દેહ જીવે કેમ ચાલે, એ ન લેતો ધ્યાનમાં,  
દે વિચરવા તેને સદા, કર્મોનુસાર પ્રયાસમાં;  
અર્પે ભલે કો પુષ્પમંજા, દેહને કોઈ દમે,  
ઉચ્ચાર્યો નહિ શબ્દ એકે, રાખવી નહિ હંમગમે;  
જ્યાં સ્તુત અને સ્તુતિકાર તેમજ નિંદા નિંદક એક છે,  
ત્યાં સ્તુતિ અને નિંદાનું અસ્તિત્વ કદાપિ ન શક્ય છે;  
એ ધારણાથી શાંત થા, ને બોલ સંન્યાસિન ! ખરે,  
તે “ૐ તત્સત્ ૐ” જે તવ તાપ સઘળા પરિહરે. ૯

ધનનો પ્રનાતો લોભ ને વૈભવપિપાસા જ્યાં વસે,  
ત્યાં સત્યનો સંચાર થાતો કોઈ કાળે નહિ દીસે;  
શ્રીમાદિ જે જન હુખ છે, તે પૂર્ણતા નથી પામતો,  
મોહ ને દાસ્ય પણ ધારિ જેણે, તે કદા ન વિરામતો;  
કાર કર ની ગૃજાદાથી બદ્ધ જે નર હોય છે,  
અતેવાદાઓથી નીકળે નહિ કોય છે;  
જે ને કંબંધનો, વદ ભાવિ સંન્યાસિન ? ભલે,  
તે “ૐ તત્સત્ ૐ” ને, જે મંત્ર શોખ્યદ તે હવે. ૧૦  
હો મિત્ર, જ્યાં સ્થાનને તું ગૃહ કદાપિ ન માનતો,  
આશય તને મળશે ન ક્યાંયે સુખદ કે મત માનતો;

આકાશ તવ ગૃહછત્ર છે, તૃણભાર તે શય્યા ખરી,  
 ને ભાગ્ય આપે વર અવર તે જ્ઞાન માટે ભાખરી;  
 જે સત્ય આત્મા જ્ઞાનથી નિઃશ્વરને જાણી ગયો,  
 તે જ્ઞાનપાન વિલેહથી છે સર્વથા મુક્તજ રહેા;  
 પ્રવહંતિ સરિતરૂપ થા, નિઃકાલી સંન્યાસિન્ તથા,  
 તે “ ॐ તત્સત્ ॐ ” ને ઉચ્ચાર કર નાશે વ્યથા. ૧૧

સુષુ, સત્યના જ્ઞાતા તને થોડાજ મળશે માનવી,  
 ધિક્કારશે તેઓ તને જે છે મનુષ્યો દાનવી;  
 પણ કોપ તે માટે ન મનમાં કોઈ કાળે લાવવો,  
 જઈ ભિન્ન ભિન્ન રથજ મહીં વિજ્ઞાનદીપ જગાવવો;  
 સુખ કામના ને દુઃખની ભીતિ વિના સંસારમાં,  
 માયા પટલ-અજ્ઞાનતમમાંથી મનુજ-ઉદ્ધારમાં,—  
 યત્નો કરી સુષુ દુઃખથી તું રહિત સંન્યાસિન્ ! ખની,  
 ધર ‘ ॐ તત્સત્ ॐ ’ ચિત્તે, ભાવના એ મંત્રની. ૧૨

યાવત્ વિનષ્ટા કર્મસત્તા થાય પૂરી મૂળથી,  
 ને મુક્ત આત્મા સર્વથા, ત્યજ મંત્ર એ નહિ ભૂલથી;  
 અંતે ન રહેશે જન્મ મૃત્યુ, અહંત્વં એ ભિન્નતા,  
 ને ભાગશે ઇશ્વર મનુજની ભિન્નતાની ખિન્નતા,  
 જે અહં તે સર્વ થશે, હું સર્વ હું, એ ભાવના,  
 આ વિશ્વ સઘળું બ્રહ્મમય છે, એ થશે પ્રસ્તાવના  
 તું જાણકે તું તેજ છે, વિજ્ઞાનિ સંન્યાસિન્ ! લલા;  
 એ “ ॐ તત્સત્ ॐ ” ની છે સૃષ્ટિમાં જાગૃત કલા. ૧૩

મૂળઇશ્વરમાં સખાયલા આ સંન્યાસિસ્તોત્રની પ્રાસાદિક રચના, તેમાં ભરેલા વૈરાગ્ય અને બોધ-  
 વિષયક વિચારો, તેની કોમલ રાખદંડપ્રભલા, યમકચ્છાતુર્યે કઠમાધુર્યે અને પ્રત્યેક પદના અંતે આવતો  
 “ ॐ તત્સત્ ॐ ” એ મંત્ર, ઇત્યાદિ સામગ્રીને પ્રેક્ષકોનાં મન એકાએક આનંદથી સુપ્રસન્ન  
 થઇ જ્યાં. એથી ઇંગ્રેજના લોકોના હૃદયમાં સ્વામી વિવેકાનંદનો એવો પ્રમળ પ્રભાવ પડી ગયો  
 કે, બાળ્યેજ કોઇપણ વક્તાનો એવો પ્રભાવ પડ્યો હતો બાપજીનો પ્રાગ્જ થયો. શાસ્ત્ર, વિદ્યા  
 અને જ્ઞાનના ઇન્કના લોકો શ્રેષ્ઠ; અને વક્તૃત્વ, વૈરાગ્ય, આત્મચાન અને ઇશ્વરના પ્રસાદના  
 સ્વામી શ્રેષ્ઠ હતા, તેમજ સર્વયોગ, સર્વમક્તિ, સર્વજ્ઞાન અને સર્વતત્ત્વોમાં જ્ઞાન શ્રેષ્ઠ મનાય  
 છે, એ ત્રિપુટિનો અહીં એકજ યોગ થયો, એટલે સ્વામીના બાપજીની શ્રેષ્ઠતા કેટલી બધી  
 હોવી જોઇએ, એની કલ્પના વાચકોએજ કરી લેવી કાળજી કે, મારામાં તેના વર્ણનની શક્તિ  
 નથી. એ જ્ઞાનયોગ વિષયક વ્યાખ્યાનોની સખ્યા પદ્મની છે અને તેનો એક મોટો અંશ  
 થયેલો છે.

## વૈદિક પ્રાર્થના.

લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા—વરસોડા.

પજાન્મતો દૂર મુદૈતિ દૈવં તદ્દુસુપ્તસ્ય તથૈવૈતિ

દૂરદ્ગમજ્યોતિપાન્વ્યોતિરેક તન્મે મનં શિવસંકલ્પ મસ્તુ

યજુર્વેદે અધ્યયઃ ૩૪. મંત્રે ૧

અન્વયઃ યત-જાગ્રતઃ-દૂરં-ઉદૈતિ-દૈવં-તત્-ઽ-સુપ્તસ્ય-તથા-એવ-એતિ-દૂરદ્ગમ-જ્યોતિપામ્-એકં-જ્યોતિઃ-તત્-મેમનઃ-શિવ સંકલ્પમ્-અસ્તુ.

શુર્ભરીર્મા અનુવાદ.

મન્દાકાન્તા.

જે જાગ્રતમાં ધડિપણ સમયે ૧ કોરોડો કોપ જાતું,

તે નિદ્રામાં “ અટલ સરખું ” ૨ શાન્તિને પ્રાપ્ત થાતું;

૩ આધાન્તાદિ સમય થઇતું ૪ જ્યોતિતું જ્યોતિ સાઈ,

થાજે એવું મનડું મહજે શુદ્ધસંકલ્પ—મ્હાઈ.

અર્થઃ—જે મન જાગ્રત કાળમાં ધણું દુરનું દૂર ચાલ્યું જાય છે. તથા અન્ય ઇન્દ્રિયોને પ્રકાશ આપનાર છે—એજ મન નિદ્રામાં પાછું આવીને અવિચળ જેવું જણાતું હીન થઇ જાય છે. ધણાજ દુરના જૂતકાળને એ જાણે છે. વર્તમાનને માણે છે. અને ભવિષ્યના ખ્યાલોને ગ્રહણ કરે છે. જ્ઞાન ઇન્દ્રિયોતું ચાલક છે. એક સ્વરૂપ છે. તે મ્હાઈ મન શુદ્ધ સંકલ્પવાળું થાયો. અર્થાત્ જે જે પ્રકારે અમારી આધ્યાત્મિક આધિદૈવિક અને આધિભૌતિક સમુજ્જિત થાય એ પ્રકારના માર્ગમાં ગમત કરનાર—પ્રવૃત્તિમાન—થાયો.

૧ અર્થાત્ ધણા દૂર પ્રદેશમાં ચાલ્યું જાય છે. એક પળમાં કોરોડો ગાઉ દૂર ચાલી શકે છે.

૨ નિશ્ચેષ્ટિ ભાવવાળું થઇ જાય છે. જે હજારો ગાઉ જનાર જાગ્રત કાળમાં હવું તેજ મન પાછું નિદ્રામાં એક ગાઉ પણ ચાલી શકે નહિ એવું કોઇ પણ પ્રકારની ચેષ્ટાથી રહીત થઇ જાય છે. જાણે પરમ શાન્તિના સાગરમાં પોતી રહ્યું દોય એવું થઇ જાય છે.

૩ આધ એટલે જૂતકાળ—આખી જન્મગાત્રીના તમામ જૂતકાળની ક્રિડાઓનું સ્મરણ કરે છે. વર્તમાન કાળના વિલામનાં સુખ માણે છે. તેમજ આશાતૃષ્ણાથી જંધાયેલા હજારો મંદસ્ત્રો ભવિષ્યકાળ માટે કરે છે. એ ત્રણ મમયનું ગ્રહણ કરનાર મન છે.

૪ જ્યોતિ એટલે જ્ઞાનન્દ્રિયો અને એમનું જ્યોતિ એટલે પ્રકાશક.



## શ્રી કાલજ્ઞાન.

( અનુસંધાન ગત વર્વના પૃષ્ઠ ૪૧૬ થી )

લેખક પંડિત ભોળાનાથ શર્મા.

અરુન્ધતી ધ્રુવઐવ વિષ્ણુ ત્રીણિ પદાનિચ ॥

આયુર્હીના ન પશ્યન્તિ ચતુર્થ માતૃ મण्डलम् ॥ ૩૬ ॥

અર્થ:—અરુન્ધતીનો તારો તથા ધ્રુવનો તારો, વિષ્ણુના ત્રણ પદના નામે ઓળખાતા તારાઓને જેઓનું આયુષ્ય ક્ષીણ થઇ ગયું છે અર્થાત્ જેમનું મરણ સમીપ આવ્યું છે એવાં માનવ જોઈ શકતાં નથી તેમજ ચોથા માતૃમંડલને પણ જોતાં નથી.

વિવેચન:—આકાશમાં સાત ઋષિઓના સાત તારા હોય છે. એમાંથી ખીજો તારો વસિષ્ઠઋષિનો હોય છે. તેમના સમિપમાં નાનકડો અરુન્ધતીનો તારો હોય છે એ તારાને જેમનું સમિપ મૃત્યુ છે તે જણુ જોઈ શકતા નથી એમ સર્વ મહામંડલ જેની આસપાસ ભ્રમણ કરે છે એવો ઉત્તરમાં રહેલો જે ધ્રુવનો તારો છે એને પણ સમિપ મૃત્યુવાળા જન જોઈ શકતા નથી. એમજ વિષ્ણુનાં ત્રણ પદને નામે ઓળખાતા તારાઓને તથા માતૃમંડલના નામે ઓળખાતા તારાઓને જેમનું મૃત્યુ પાસે છે એના લોકો જોઈ શકતા નથી.

“ આ સૌરાઓને યાત ગુરુપાસેથી ઓળખી લેવા ”

ઉત્થાનિકા:—આ પ્રકારે આધિદૈવિક પદાર્થોના અદર્શન ઉપરથી મૃત્યુકાળ જણાવીને આધિ ભૌતિક-શરિરત્મક પદાર્થો ઉપરથી કાલજ્ઞાન ચિન્હ જણાવે છે.

અરુન્ધતી ભવેત્ જિહ્વા-ધ્રુવો નાસાગ્ર મુચ્યતે ।

બ્રૂમધ્યેચ વિષ્ણુપદં તારિકા માતૃ મण्डलम् ॥ ૩૭ ॥

અર્થ:—અરુન્ધતી જીહ્વા યાચ છે, નાસાનો અગ્રભાગ ધ્રુવ તારો છે બ્રૂકુટિનો મધ્યભાગ વિષ્ણુપદ છે. “ ચક્ષુ ”ના તારા માતૃમંડલ છે.

વિવેચન:—પંચ ભૂતથી ઉત્પન્ન થયેલા આધિભૌતિક શરીરમાં જીહ્વાનો અગ્રભાગ છે તે અરુન્ધતી છે. જીહ્વાનો અગ્રભાગ મુખથી બહાર કઢાડ્યો તે તરફ દૃષ્ટિ કરવી જો તે પ્રથમ નિર્ભજ ચક્ષુપણથી જોઈ શકતો હોય અને પછીથી જોઈ શકાય નહીં તો સમિપ મૃત્યુ છે એમ જણવું. આ શરીરમાં નાસિકાનો અગ્રભાગ છે તેને ધ્રુવતારો સમજવો. ગીતામાં કહ્યું છે કે સંપ્રેક્ષ્ય નાસિકાગ્રંસ્વં યોગી લોકોએ પોતાના મનને વશ કરવા માટે નાસિકાના અગ્રભાગને મટકાથી સ્પર્શિત નજરે જોવાનો અભ્યાસ પાડવો. પણ યોગીશોકો પોતાની હંમેશાં ધ્યાન સ્થાનીયા નાસાના અગ્રભાગને જોતા નથી ત્યારે પોતાના દેહનો વિલપમાત્ર થવા સમય આવ્યો એમ જાણે છે. બ્રૂકુટિના મધ્યભાગમાં વિષ્ણુપદ સગળવું. બ્રૂકુટિનો મરોડ કરી દૃષ્ટિને ઉર્ધ્વ દરી અવલોકવી. ત્યાં રહેલી ભ્રમણે જો દેખી શકાય નહીં તોપણ આસન્ન મૃત્યુ સમજવું. તેમજ દર્ષણમાં જોતાં જો પોતાના ચક્ષુઓની અદર રહેલી તારકાઓ જણાય નહીં તોપણ સમીપ મૃત્યુ જાણવું.

હવે દર્દીઓની અવસ્થાનું વર્ણન કરનામાં આવે છે.

રસના કૃણા ભવેદસ્ય મુખંચૈ કુંકુમારુણમ્ ॥

ઈદ્દશં લક્ષણં વસ્ય તસ્ય મૃત્યુ ભવિષ્યતિ ॥ ૩૮ ॥

પ્રાગ્વાતં નૈવનિર્વાણં—ન વચ્યં નૈવલેપનં

ક્રિયાસાધારણા પ્રોક્તા ઈદ્દોજ્જ્વર સંવૃતે ॥૪૫॥

અર્થ:—જ્વરના આરંભમાં તેને દળાની દેવાની ક્રિયા કરવી નહીં. એને માટે દવા કરવી નહીં તેમ લેપનાદિ પણ કરવાં નહીં. આમ જ્વરના પ્રથમજ દિવસે સાધારણ ઉપચાર કરવા પણ સખત ઉપચાર કરવા નહીં.

વિવેચન:—શરીરમાં વિજ્ઞતીય મળ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે શરીરસ્થ અગ્નિદેવ તેને કઢાડી સુકવા પ્રયત્ન કરે છે, તેને ઘણાં લોકો રોગ કહે છે. જે પરમાત્માએ શુદ્ધ મંદિર રૂપ કાયા ઉત્પન્ન કરી છે તેમાં મલિન તત્ત્વો રહી શકતાં નથી. વાગભટ્ટની પ્રતિજ્ઞા છે કે અજીર્ણ વિના રોગ ઉત્પન્ન થતો નથી. અજીર્ણ વિના વિજ્ઞતીય તત્ત્વોને જીવનતત્ત્વ બહાર કઢાડવા યત્ન કરે છે તે વખતે જ્વરની સંજ્ઞા ધારણ કરે છે. ગાંઠે કુદરતજ વૈધ છે. કુદરતની ક્રિયામાં આપણી દવા મેળવવી નહીં. ॥૪૫॥

## વીંછીના ઝેરના ઉપાય.

( લેખક:—મંગળ. ગોંડલ. )

હું જેટલા માસમાં પોરબંદર ગયો હતો તે વખતે મારા એક અંગત સ્નેહી સાથે બહાર ફરી ઘેર આવતાં થંડી દવા લેવા બહાર ઓટલાપર ઝાઝમ નાખાવી તે ઉપર તકીયા ગોઠવતાં એક બીજાને તકીયો લઇ બાઇથીએ ગોઠવ્યો, તે ઉપર મને બેસારવા ઘણો આશ્ચર્ય થયું પણ હું તો ત્યાં બેઠો નહિ એટલે બાઇ—મેહા કે ઠેક સાચવના મૂળ પાસે કંઈક કરડ્યું. ઘણી તપાસ કરી છેવટે ઓટલાની કિનાર નીચે વિદ્યુભાઇ જણાયા જેને હેઠે પાકી પ્રથુ દારૂમાં પહેંચિતા કર્યાં. હવે તો વેદના વધી. છેવટે રાતે દસ વાગે શું મળે? છેવટે પિંચન કીલર કરડેલા બાગપર ખૂબ ધસ્યું અને ઉપર નીચે બંને બાજુ દોરીથી સખત બંધી. વીંછી. એક, એ બે બે ત્રીજી વખતે અસહ્યતાં દુખ અસહ્યતાં અગ્નિ.

માખણ મસળાથી, લસણ, મૂળાનો રસ મસળાથી ઝેર ઉતારે છે. ઓટલાની જડ બેક કાનમાં ઘુસત ખોસે તો કાપદો થાય.

ડાખને સુશી સુશી યુટી નાંખે તો કાપદો થાય છે ને ઝેર ઉતરી જાય છે અને મેં પણ છેવટે ન ઉતરે તો તેમ કરવા ધારેલ હતું પણ મોઢાંમાં ધાડું કે ચાંદું ન હોયું નેહ્યે.

ધોણવજને આવીને જે માખુસને દરડ્યો હોય તેના કાનમાં કુંક મારવાથી ઉતરી જાય છે. મીઠું કે કટકડીના પાણીનું ટીપું આંખમાં તથા કાનમાં નાખવાથી ઉતરી જાય છે.

અકસીર અને ઉત્તમ ઇલાજ. સ્કોર્ગ એમોનીયાનું ટીપુ ડાખ ઉપર લગાડવાથી તેજ ઘટીએ ઉતરી જાય છે. મેં તે વખતે એમોનીયાની તપાસ કરાવી પણ આસપાસ મધ્યું નહિ તો દરેક તેની એક ઓંસની બાટલી રાખવી અવશ્યની છે. સર્પના ઝેર પણ ઉતારે છે. એમોનીયામાં પાણી મેળવી, ખસ, ખસાવું વગેરે ઉપર ઘુસત અમર કરે છે, માથાનો દુઃખાવો મટાડે છે.

## અંધસત્કાર.

( અનુસંધાન ગતિકના પૃષ્ઠ ૧૬૦ થી )..

આ સાયંકાલ હું કદી પણ વીસરીશ નહિ. તે દિવસેજ મેં અમેરિકાની વ્યાવહારિક ધર્મની શાળામાં પ્રવેશ કર્યો. મારી આખી ખુશી ગઈ. મને પ્રતિત થવા લાગ્યું કે કોઈ મનુષ્ય માત્ર ધર્મ, ધર્મ, એવી જુમ પાડવાથી ધાર્મિક બનતો નથી. પરંતુ ધાર્મિકતાનો સંબંધ મનુષ્યના વ્યાવહારિક જીવનની સાથે છે. મજુરી કોઈ પણ પ્રકારની હોય, પરંતુ જો તે પ્રમાણિકપણે કરવામાં આવે તો તેનો કરનારો નીચ બની જતો નથી. ખરેખર નીચ તો તે લોકોજ છે કે જે ખીજાઓએ પેદા કરેલું ધન ઉડાવે છે, અને પોતાને હંચ માને છે. તે લોકો નિર્લજ્જ છે કે જેઓ વાસણ માંજનાર મજુરને ઘૂણાની દ્રષ્ટિથી જુએ છે. કામ-મજુરી મનુષ્યને નીચ બનાવી શકતી નથી. નીચ તેજ છે કે જેનું અંતઃકરણ મલિન છે, જેને મોટા હોવાનો ધર્મડ છે, અને જે ધંધરનાં પુત્ર પુત્રીઓને પોતાના કરતા નીચ અને જુદાં માને છે.

“તે સાયંકાળને હું કદી ભૂલનાર નથી, ભૂલી શકું એમ નથી. તે સાયંકાળે મેં મજુરીની મહત્તા જાણી. મને હંચ વર્ણનું જે જુદું અભિમાન હતું તે દુર થઈ ગયું. હું મારા દેશના મજુરી કરનાર લોકો પ્રત્યે પ્રેમ કરવા લાગ્યો અને એ પ્રભુની સમક્ષ પ્રતિજ્ઞા કરી કે હું તેમના ઉદ્ધાર માટે યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરીશ.”

સ્વામી સત્યદેવે અનેક દુઃખો સુખરૂપ માની સહન કર્યાં છે અને અંતે વિજય મેળવ્યો છે. સત્યદેવ લખે છે કે તે સાયંકાળ તે મજુરીની મહત્તા કદી હું ભૂલી શકું એમ નથી. આ લેખના તત્રીને પોતાના સત્તર વર્ષની વયમાં હજારો રૂપિયાના કરજને લીધે અને નોકરી મળવામાં પણ અનેક નિષ્ફળ આવતાં તેવા વખતે જે સંકટો સહન કરવા પડ્યાં છે. વળી હુંક પગારની નોકરી મળ્યા પછી નિર્ધન અવસ્થાને લીધે કંઈ કંઈ વિકટ પ્રસંગોમાંથી પસાર થવું પડ્યું છે. તે દિવસો જ્યારે તંત્રી તોંધપોથીનાં પાના ઉઠેલી વાંચે છે ત્યારે આખેદુંખ તે બનાવો દ્રષ્ટિ સમીપ ખડા થાય છે. દુઃખથી ડરી જઈ નાહિમ્મત થવાથી કે રોદણું રોવાથી કંઈ કંઈ નથી. એમ કરવાથી દુઃખનું બળ વધે છે. હિમ્મત અને મનોનિઘ્રહથી આખર દુઃખનું કંઈ સુખજ પ્રાપ્ત થાય છે એમ અનુભવ્યું છે. તંત્રીએ કેટલીક વખત આખી રાત નિદ્રા લીધી નથી. વૈદ્યકીય અભ્યાસ કરવામાં અને દિવસે સરકારી નોકરી કરવામાં અને ઝોશીમના ટાઇમ પહેલાં લોકોને દવા આપવામાં તથા સારવાર કરવામાં પોતાનો વખત કઢાડેલો છે. જો કે આ બધા શ્રમથી તંત્રી એક ધનવાન પુરૂષની ગણનામાં નથી. તો પણ દુખના અને અડચણના પ્રસંગોમાં કેમ ટકી શકાય તેનો તંત્રીને સારો અનુભવ થયેલો છે. જીવનનું ખરૂં સુખ શામાં રહેલું છે તે સમજાયું છે. અને ધનવાન થવાથી જીવનનું સાર્યક છે કે આપણાથી બનતી મદદ આપી આપણા આત્મ બંધુઓનું દુઃખ નિવારણ કરવામાં રજુ છે તે સારી રીતે સમજાયું છે. ભારત ભૂમિમાં અનેક માણસો અસંખ્ય દુરદશી પિડાય છે. દવાખાનામાં તહેવારના દિવસોમાં ભરાતા મેળાની પેઠે લોકો દવા લેવા દોડતા દૃષ્ટિએ પડે છે. તેઓ કુદરતી જીવનની મહત્તા સમજે અને તેવું જીવન, ગાળતાં શિખે અને અનેક રોગનું નિવારણ કરતી ડાયાબીલી કરતાં શિખે એવી તંત્રીની પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

ઉપર પ્રમાણે સ્વામી સત્યદેવના અમેરિકાના પ્રવાસના વર્ણનમાંથી સાર લખવામાં આવ્યો છે. તે જો કે લખી છે તોપણ તેમાં ઘણું બહુવા અને શીખવા તથા અમલમાં મુકવા સરખું છે.

**સ્વામી વિવેકાનંદ લાગ ગ્રીન્ને**—અનુવાદક શ્રીમત્ વસનંતે દયાલુ ગણાતા. પ્રકાશક સરતું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય. આ પણ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક છે. સ્વામી વિવેકાનંદે અમેરિકાથી સિંદુર દ્વીપ ( લંકામાં ) ઉતરી ત્યાંથી રામેશ્વર થઈને ભારતનાં અનેક સ્થળોમાં વિચરતાં હિમાલયના અશ્વેરા સ્થાને પહોંચ્યા હતા. એ પ્રવાસ દરમિયાન જુદાં જુદાં સ્થળોમાં તેમને અપાયલાં માનપત્રો, તેના તેમણે આપેલા પ્રભાવ પૂર્ણ પ્રત્યુત્તરો, તથા સ્વામીજીએ મદાસ પહોંચીને એ વ્યાખ્યાન આપેલાં ત્યાં સુધીનો ભાગ આ પુસ્તકમાં છે. સ્વામી વિવેકાનંદ જેવા મહાન અવતારી પુરુષનાં આપેલાં ભાષણો વાંચતાં આપણા હૃદય ઉપર ચમત્કારિક પ્રભાવ પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા વૈદિક ધર્મની મહત્તા અને સત્યતા માટેની ખાત્રી થાય છે. બિલ્કુ અખંડાનંદ તરફથી આવાં વિવિધ ઉપયોગી પુસ્તકો બહાર પડે છે, તે જોઈ આનંદ થાય છે. તેમના સ્તુત્ય કાર્ય માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

**વનિતા વિનોદઃ**—એ નામના માસિકના ૩૦ વર્ષના અંક ૨-૩ અમને મળ્યો છે. અધિપતિ અને માસિક માસ્તર કાસમભાઈ સુત્રેમાન કડીંગ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૮-૦ છે. સ્ત્રીઓને ઉપયોગી થાય એવાં માસિકની ઘણી જોડ છે તેથી આ કાસમભાઈનું કાર્ય સ્તુતિયાત્ છે.

**સ્ત્રી સુખ દર્પણ સચિત્ર આલિકા માસિક**—પ્રથમ વર્ષનો પ્રથમ અંક રા. રા. દેવચંદ દામજી શેઠ, તંત્રી—આલિકા અને જૈન માસિક, એમના તરફથી અમને મળ્યો છે. હિંદુ માટે પોષ્ટેજ સાથે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ પરદેશ માટે રૂ. ૩-૮-૦ છે. આ માસિકમાં પ્રારંભથીજ ઉત્તમ પ્રકારના લેખો લખાયા છે. સ્ત્રીઓમાં ધર્મ અને નીતિના ગાનનો પ્રસાર કરવામાં ઘણું અંશે દેશાદાર છે. મી. દેવચંદભાઈના આ સત્કાર્યના સાદસ માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

**વૈષ્ણવધર્મ પતાકા**—સંપાદક અને પ્રકાશક પંડિત માધવ ચર્મા, ચંદાવાડી મુંબઈ. વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨-૦-૦ આપણા દેશમાં આસ્થાવસ્થાથી બાલકોને સ્વધર્મનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું એથી દરેક વર્ણનાં બાળકો પોતાના વર્ણશ્રમ ધર્મનું યથા-સ્થિત પાલન કરતાં હતાં. હવે જમાનો બદલાઈ ગયો છે, બાળકોને સ્કુલ કે કોલેજોમાં શિક્ષણ આપવામાં આવે છે, તેમાં ધર્મનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસક્રમ રાખવામાં આવતો નથી જેથી ધર્મ ઉપરની આસ્થા દિનપર દિન કમી થતી જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ આપણા વૈદિકધર્મની મહત્તા અને સત્યતા માટે તેમને સંપૂર્ણ જ્ઞાન ન મળવાના કારણથી ઘણા પરધર્મનો સ્વીકાર કરે છે. તેથી આવા ધર્મસંબંધી માસિકોની ખાસ જરૂર છે. રા. રા. પંડિત માધવ ચર્માનો આ પ્રયત્ન સ્તુતિયાત્ છે.

**રક્ત**—લેખક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ, સંપાદક આરોગ્ય સિન્ધુ. પ્રકાશક બકિલાલ શુભ, મેનેજર ધનંતરી કાર્યાલય, વિન્યમઢ. એમના તરફથી અમને મળ્યું છે. આ પુસ્તકમાં રક્તની ઉપયોગીતા, રક્તની બનાવટ, રક્ત શી રીતે જીને છે, રક્તનું સંગ્રાહન, રક્તના અંગ પ્રત્યંગનું વર્ણન હાલની નવીન શોધોના આધાર સાથે લખવામાં આવ્યું છે. મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦ છે.

**ઔપચારિક સન્નિપાત ( પ્લેગ )**—લેખક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ વિન્યમઢ હજી અલીગઢ. પ્રકાશક બકિલાલ શુભ, મેનેજર આરોગ્યસિન્ધુ વિન્યમઢ. આ પુસ્તકમાં પ્લેગનું આપવૈદ્ય મતાનુસાર વિવેચન, તે દેહાવાનાં કારણ, પ્લેગ એ કયો રોગ છે, પ્લેગનું નિદાન

તાવ, ઇત્યાદિ બચકર રોગો થઇ બાળક મરણને શરણ થાય છે.

પુષ્કવચનાં બળવાન અને નીરોગી માણસ પણ દિવસમાં બે અથવા ત્રણ વખત બોળન લે છે; અને તે કરતાં વધારે વખત તેને બોળન કરવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે. કારણ તેને ખોરાક પાચન કરવાને હોજરીને ચાર પાચ કલાક લાગે છે. છતાં ધાવતાં બાળકને તેની માતા દિવસમાં ઘડીએ ઘડીએ સંખ્યાબંધ વખત ધવરાવે છે તેથી તે બાળકની હોજરીમાં અવ્યવસ્થા થઇ તેને અનેક રોગ થાય છે.

બાળકને પેટમાં અપચાથી ચુક આવતી હોય તે બે રૂબે તો માતા તુરત તેને છતુ રાખવા ધવરાવે છે, અને અછતુંમાં ત્રિપ બોળન જેવું કરે છે. કાનમાં દુઃખતું હોય, માથું દુઃખતું હોય, કે બીજાં વ્યાધિ થયો હોય કે તાવ આવવાથી બાળક રડતું હોય તે તો પણ તેનું આપદ તો તેની માતા તેને ધવરાવવાનુંજ સમજે છે. અને આવા અવિચારી કામથી અનેક રોગોને આમંત્રણ કરે છે.

બાળકોને નાનપણમાંથી જ ટેવ પડી હોય તે મોટપણમાં ૬૬ થઇ જાય છે. જે કેટલાક રથજે એવાં બાળકો જોયાં છે કે તે સવારમાં ઉઠ્યા બરાબર કેટલીક વાર રડે છે. અને તેની માતા તેને ઉઘાડવા સાદ જોરબંધ થોડીયાને હાંચકા નાખતી અને ધમકાવતી હોય છે. અગર તો રીસ ચઢાવી તેના ચૂતેલા બાળકને ખોદાયાની બહારથી લયડાકો મારતી અને ગાળો બાંડતી હોય છે. બાળક પણ માતાપિતાને મનોભાવ તે છે કે નાનું હોય છે ત્યારથી સમજે છે. ચાર છ માસનાં બાળકને આપણે પ્રીતિથી ખોળામાં લઇ તેને હસાવવાનો પ્રયત્ન શુભાકૃતિથી કે બીજી રીતે કરીએ છીએ તે ભાવ સમજી તે હસે છે. તેજ પ્રમાણે તેને ધમકાવીએ છીએ કે કોઇ ચઢાવી તેના તરફ કરડી નજર કરીએ છીએ તો તે રાવા લાગે છે. વિચારનાં આદોલનોની અસર દરેક પ્રાણી યદ્યપ્ત ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. બાળકોને જો નિયમિત સમયે ધવરાવવાની, નવરાવવાની કે, ઉઘાડવાની ટેવ પડી હોય તો તેજ વખતે બાળક ધાવવા માટે કે ઉઘવા માટે પોતે બોલી ચઢતું ન હોય તોપણ પોતાનો ભાવ રોષને બતાવી શકે. યરતું માતાઓ તેમ કરતી નથી. બાળકને રાતે પથારીમાં સોડમાં લઈ સુઇ જાય છે. તેથી બાળક વારંવાર ધાવ્યા કરે છે. માણસ જેમ ખા ખા કરે છે તેમ તેમ તે અત્યાહારી થઇ જાય છે, તેમ બાળકની પણ તેવીજ સ્થિતિ થઇ જાય છે. રાતે વધારે ધાવવાથી તેનું પેટ તડાતુમ જેવું થાય છે, સવારમાં અછતું જણાય છે અને ઝાડા વગેરે થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓના સ્તન ઘણાં મોટાં હોય છે. રાતે નિદ્રામાં બાળક ધાવતું હોય તે વખતે તેના મોં ઉપર વજનદાર સ્તનનો ભાર પડવાથી કેટલીક વખતે બાળકને આસાવરોષ થઇ ગુંગળાવાથી મરણ નિપજ્યાના દાખલા પણ મળી આવે છે. ગાય બેંસનાં વાહજરણે પણ ગાય બેંસના આંગળમાં જેટલું દુધ હોય તેટલું બધું એકદમ ધવરાવવામાં આવતું નથી કારણ કે તેમ કરવામાં આવે તો તેને આદરો ચઢે છે (પેટ ચડે છે) અને માંદું પડી જાય છે.

બાળકોને ઉછેરવા સંબંધીના અજ્ઞાનને લીધે બાળક સુધી તપ્તીને જે જે દુઃખદ અનુભવો થએલા છે તેવા પ્રમળાગ્રમાં બીજાને પણ અવસ્થ થએલા હોવા જોઇએ. કારણ આવા અજ્ઞાનના પરિણામે બાળકોના વસ્ત્રોમાં બાળકો અતિસાર વરાધ કે તેવાંજ બીજા બચકર દર-દોથી દુઃખી થઇ શુનરી જતા તેમના જોવામાં આવ્યા હશે.

સુયોગે ઠાં. મહાદેવપ્રસાદે અમદાવાદમાં નવ જીવનાલયની સ્થાપના કરી અને નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી રોગો નિવારણ કરવાની શરૂઆત કરી ત્યારથી આ વિદ્યા તરફ મારે ધ્યાન પશ્ય ખેંચાયું, અને બાળકોને વિવિધ પ્રકારના રોગ થા માટે - થાય છે અને ઘણું બાળકો બાર મહીના કે બે વર્ષનાં થતા પહેલાં કેમ ગુજરી જાય છે તેનાં કારણો, સમજવા માટે એ સંબંધીનાં પુસ્તકો વાંચી અતુલ્ય કરવા મારે મન દોરાયું, અને તેમની નેચરોપેથીક લાય-બ્રેરીનાં પુસ્તકો ઉપરથી મેં કેટલીક માહિતી-મેળવી. પરંતુ એ વાતની સત્યતાનો અતુલ્ય કયાં સિવાય 'પુસ્તકમાં લખેલી વાતોની પુરી ખાત્રી થાય નહિ' એ સ્વાભાવિક છે.

પરમકૃપાળુ પરમાત્માની કૃપાથી મારી વડીલ પુત્રી અ. સૌ. કાન્તાલક્ષ્મીને સંવત ૧૯૭૧ ના મહા માસમાં પુત્રનો જન્મ થયો. સગર્ભાવસ્થાના આરંભથી તે પ્રસવ થતાં સુધી લીંબુનો રસ દરરોજ ઠંડા પાણી સાથે ઘોડી ખાંડ નાખી તેને પીવા આપતા હતા જે ગર્ભિણી સ્ત્રીઓને ઘણાજ ફાયદાકારક અને જન્મનાર બાળકને પણ નીરોગી બનાવનાર છે. લીંબુના અમૃદ્ય ગુણો સંબંધે અમોએ "ધન્વન્તરી" માસિકના પ્રથમ વર્ષના માર્ચ એપ્રિલ તે મે માસના ભેગા અંકમાં લખેલું છે. તેના રસનું યથાવિધ પાન કરવાથી પ્રસવ કાળમાં બીલકુલ વેદના થતી નથી. લીંબુના સંબંધમાં હેરીએટ એમ મેકડોનલ્ડ નામની એક સ્ત્રી પોતાને જે અતુલ્ય થયેલો તેનો સાર નીચે પ્રમાણે આપે છે:— "તે લખે છે-કે મને પ્રથમનો ગર્ભ રહ્યો ત્યારે મારી નજરમાં આવે તે ખાત્રી તેથી સવારમાં, હમેશાં મારી તળીયત નરમ રહેતી. પ્રસવ સમયે ત્રણ દિવસ અને રાત્રિ મને અખડ તાવ રહ્યો હતો અને પ્રસવેલી પુત્રી દુર્બળ, મંદાશિના રોગવાળી, અને નિત્ય માંદા જેવી રહેતી. બીજી વખત તના ગર્ભ વખતે મારા મનમાં નક્કી થયું કે આ સમયે હું પ્રસવ થયા પછી બાળકને બચીશ. એટલામાં મારી એક બહેનપણીએ ફળના ગુણ સંબંધીનું એક પુસ્તક મને વાંચવા આપ્યું. તેમાં લખ્યું હતું કે ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓએ ફળના આહાર ઉપર વિશેષ કરીને રહેવાથી તેમને બહુ સુખપૂર્વક પ્રસવ થાય છે, નીરોગ બાળક અવતરે છે, અને પ્રસુતાને ૨૦ થી ૩૦ દિવસ રોમાવશ રહેવું પડતું નથી. મેં તત્કાળ ફળનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો અને તેમાં વિશેષ કરીને ખાટા લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કર્યો. હું લીંબુનો રસ કાઢતી અને તેમાં સહેજ ખાંડ નાખીને પુષ્કળ પીતી. આનાથી બહેન અસરકારક ફાયદો થયો. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓને જે મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, સવારમાં ફેર-આવે છે, મૂત્રાશયમાં પીડા થાય છે, અને એવાં એવાં વિવિધ ચિન્હો જણાય છે તેમાંનું એક પણ જણાયું નહિ. મને પ્રસવનું કષ્ટ માત્ર અશ્વજ જણાયું જર આખો નહિ, કે શરદી જણાઈ નહિ. નવમા દિવસે તો મેં રીંચાનો ત્યાગ કર્યો અને તેરમા દિવસે ગાડીમાં બેસી બહાર ફરવા ગઈ. અને પ્રસવેલી પુત્ર સુધૃષ્ટિ અવ-યવવાળો અને નીરોગ હતો. પ્રતિભાસે વજનમાં તે બેસર વધતો. બહાર મહિનામાં તે તેની બહેન જે તેના કરતાં એક વરસ મોટી હતી તેટલા વજનનો તે થયો. પાંચમે વરસે મારી પાંડોચાના સાત વર્ષના છોકરાથી પણ તેનું વજન વધારે હતું.

એ પ્રમાણે ફળનો ઉપયોગ ત્યાર પછી મહારા ગામની અનેક સ્ત્રીઓએ કર્યો અને તે સર્વેને અત્યંત ફાયદો જણાયો. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી ૭ મહિને આ વાતની ખબર પડતાં તેણે એટલો મોડો ફળનો ઉપયોગ કર્યો પરંતુ તેમને પણ તેના ઘણા લાભ જણાયો. મારી બહેનપણીને પૂર્વે પ્રસવ સમયે બહુ કષ્ટ થયું હતું ને તેને બે બાળક થયાં હતાં. બન્ને વખતે તેને જે કષ્ટ થયું હતું તેના સ્મરણથી ત્રીજી વખતે ત્યારે તેને ગર્ભ રહ્યો

ત્યારે તેણે મને કહ્યું કે આના કરતા મહારૂં મૃત્યુ થયું હોત તો સાફ હતું. મેં તેને તત્કાળ મારો અનુભવ કહ્યો. તે વખત શિયાળાનો હતો અને ફળની બહુજ આછત હતી; તોપણ તેણે લીંબુની એક પેટી ગમે તેમ કરીને પણ મંગાવી નવખાસ સુધી તેણે રોજ બે ત્રણ લીંબુનો અખંડ રસ વાપર્યો. વળી તે મિતાહાર મેવતી તથા કસગત પણ કરતી. પરિણામ એ આવ્યું કે તેને પ્રસવ સમયે ઘણુંજ ન્યુન કદ થયું, અને ત્યાર પછી પણ તેણે સત્વર શિયાળો ત્યાગ કર્યો. તેનો પુત્ર હમણાં પાંચ વસસો છે, અને તે કેવળ નીરાગી અને સુદૃઢ શરીરનો છે. તે સમયેથી ચોતાની મેળે રસને પીતો થયો છે, ત્યારથી તેને નિત્ય ફળનો રસ પાવામાં આવે છે, અને તે એક દિવસ પણ મોહો પડતો નથી. આરોગ્યને માટે ફળનો રસ પીવાને હું સર્વે સ્ત્રીઓને આગ્રહથી બલામણુ કરું છું. આ પ્રમાણે તેણે લીંબુના ગુણનું સ્વાનુભવથી વર્ણન કરેલું છે. ” છેલ્લામાં છેલી શોધથી સાબીત થયું છે કે લીંબુનો રસ આંખમાં આછો કે પાણીસાથે મેળવીને લેવાથી શરીરને ઘણોજ ફાયદો થાય છે. લીંબુના માત્ર ગર્ભ ભાગમાંથીજ રસ કઢાડવો એટલુંજ નહિ પરંતુ તેની છાલ કે જેમાં સુવાસ રહેલી છે, અને જેમાં કંઈક ઉત્તેજકપણુ રહેલું છે તે પણ નીચેથી કાઢવી જોઈએ.

સંવત ૧૯૭૧ માં અને તે પૂર્વે કેટલાંક વર્ષથી અને અમદાવાદમાં કાંકરીઆ ટેન્ક ઉપરના “ નવજીવનાલય ” ના બંગલામાં રહેતા હતા, આ જગા ખુલ્લા મેદાનમાં હતી. અને તે સ્થાનમાં પુષ્કળ ચોક્કસી હવા આવતી હતી. પ્રસૂતિ કાળ પહેલાં ઘણા લાંબા વખતથી મારી વડીલ પુત્રી પણ આજ સ્થાનમાં અમારી સાથે હતી. લીંબુના ઉપયોગથી પ્રસૂતિ વખતે તેને અત્યંત કદ થયું હતું. આપણા દેશમાં પ્રસૂતા સ્ત્રીઓને સવાસેર સુધી સુઠ ખવરાવે છે, હવેળાનું ચાટણું કરે છે, પ્રસૂતિકાળમાં અનેક જાતના કાઠ પાચ છે, હીરાખોળ ગળાવે છે, અને શીરા જેવી ભારે પદાર્થ પ્રસૂતા સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે. આવા કારે ખોરાકની અને ગરમ આપણીની કુદરતે પ્રસૂતા સ્ત્રીને માટે ખાસ જરૂર રાખી હોય એ કુદરતી કાપઘાથી વિરૂદ્ધ હોવું જોઈએ, એમ મને તથા ડૉ. મહાદેવપ્રસાદને લાગવાથી અને તેવી અલાજલા પેટમાં નાંખવાને યોગ્ય ધાર્યું નહિ. તેથી મારી પ્રસૂતા પુત્રીને અમે દુધ, ચોખા, રોટલી, દાળ, વગેરે હલકા ખોરાક પત્રી રાકે તેટલોજ આપતા. તેણે નવરોંક પણ સુંઠ ખાધી નથી. જન્મેલો બાળક નીરાગી અને મશકત છે, જન્મ્યા પછી તેને નિયમિત વખતેજ ખવરાવવાનો પ્રયત્ન રાખ્યો હતો. એટલે દિવસ રાત્રિમાં મળી ચાર કે વધારેમાં વધારે પાંચ વખતજ તેને ખવરાવતા હતા. તે ખાસ દોઢ માસનો થયો નહોતો તે પહેલાં તેને કોઈ કોઈ વાર બે ત્રણ દિવસે જાડો થતો; એટલે બપોલેજા જેવું જણાતું હતું. ડૉ. મહાદેવપ્રસાદનો તથા મારો નિશ્ચય હતો કે તેને દવા આપવી નહિ તેથી તેને સાફ દસ્ત થવા માટે ક્યા ફળનો રસ આપવો એ સંબંધે વિચાર કર્યો. છેવટ તે એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા કે તેને નારંગીનો રસ મધ અને પાણી નાખી આપવો. પછી તેને નારંગીનો રસ તેમાં થોડું પાણી મેળવી રૂ ૦ ભાર મધ નાખી બાળકને દુધ પાવાની શીશીમાં ભરી તેને આપતાં તે સુસીને પી ગયો અને બે કલાકની અંદર તેના પેટમાંથી મળ પલળીને બહાર નીકળ્યો. અમને આ પ્રયોગ ઘણોજ ઉત્તમ લાગ્યો. અમારે તેને બપોલેજા જેવું જણાતું ત્યારે અમે તેનો આજ ઉપાય કરતા. સુરાવડના દિવસોમાં મારી પુત્રીને પત્રી રાકે તેટલા ધીરાબો ગમે તે ખોરાક અમે આપતા પરંતુ તે પચાવવા માટે ગરમ દવાઓ અમે આપતા નહિ.

બાળકોને બપોલેજા માટે ઘણે જાગે પ્રખર્ષ દીવેલ ને મધ કંપા એળાથો, સોનાપુખીનો કાંદો, કે એવીજ રસક દવાઓ આપે છે. તેથી બાળકના કુખળા આતરડાં ઉપર ખરાબ અસર

થાય છે, અને તે નયનાં પડી જાય છે, તેથી મોટી ઉમર થયા પછી જીલાળની સખ્ત દવાઓ કે મોટા ડોઝ આપ્યા છતાં પણ દસ્ત ખુલાસે થતા નથી, બંધકોશ પરે છે અને ડીરપેશીયા (અછર્જી રોગ) ના દરદનાં ભોગ થતાં ઘણાં મૃત્યુઓ જોવામાં આવે છે. છ માસની ઉમર પહેલાં તેને કેટલાક દાંત આવ્યા હતા, અને દાંત પછી દાદો પણ આવી હતી છતાં તેને દંતોદ્ભવ વ્યાધિ કંઈ થયા નહોતા. તેને છ માસની ઉમર થયા પછી જ્યારે અમને એમ લાગતું કે તેના પેટમાં મળ સંચય થયો છે ત્યારે અમે તેને એનીમા (પીચકારી) થી ઝાડો કરાવતા. તાવ જોવા આગતુક રોગ માટે અમે કુદરતી ઉપચાર કરતા પરંતુ તેના પેટમાં કોષ્ઠપણુ જાતની દવા નાંખતા નહિ. આ બાળકનું નામ અમે રવીન્દ્ર પાડેલું છે. તેને નાનપણમાંથી રોવાની ટેવ નહોતી. નિદ્રાને વખત થયો હોય કિંવા બુખ લાગી હોય તે વખતે રહેતો તેથી અમને તેના ધાવવાના કે સુવાના વખતની યાદ આવતી. ઉઠ્યા પછી તે આનંદથી રમવા લાગે છે. અમારા નવ જીવનાલયમાં ફોનોગ્રાફ હોવાથી તે જ્યાં રથી પાંચ મહિનાના હતો ત્યારથી તેને આનંદ થાય માટે ફોનોગ્રાફનું ગાયન તેને મંભ-જાવતા હતા તેથી જેમ જેમ તેની ઉમર વધતી ગઈ તેમ તેમ તેને ગાયન ઉપર પ્રીતિ વધતી ગઈ. અત્યારે પણ કોઈ ગાતું હોય તે વખતે પોતાની આંગલીઓ પાટીયા પર કે જમીન પર મુકી તાલબંધ હલાવે છે. તે ત્રણચાર માસનો હતો તે વખતથી ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ તેના પગ ઝાલી તેને ઉંધે માથે લટકતો રાખતા તેથી તેવી કસરતની તેને ટેવ પડી ગઈ છે. તેના બે હાથ પકડ્યા હોય તો તેની વચ્ચેથી માથું દાઢી તે ગુલાંટ ખાઈ જાય છે. તે આરમાસનો હતો તે વખતે તેને વીસનગર લાવ્યા હતા. તેને પલંગ પર કે પથારી પર સુવાડીને શાન્ત નિદ્રા લેવા માટે “મેસમેરિક (હિપ્નોટિક) સજ્જેશન” એટલે માનસ ઘેાતનો આપતા એટલે તે આંખો મીચી નિદ્રા લેતો હતો. આપણા હાથની મુઠીયો વાળા જોરથી દબાવી આપણે તેને તે પ્રમાણે કસરત કરવા કહેતા તો તે પણ તેમ કરતો હતો. તે જ્યારે ખારમાસ અંદરનો હતો તે વખતે મુખમાં પાણીથી ભરેલી ડોલ તેણે ઉપરથી ઝાલવાની ગોળ દમાનથી પકડી રાખી હતી અને ઉંચો કરતાં પણ તેણે પડવા દીધી નહોતી. એકદર રીતે તે ખુદલી હવામાં ઉઝરેલો છે તેથી તેને ખુદી જગામાં રહેતું કરતું અને કુદતું વધારે પસંદ છે. દોઢ વરસ ઉપરાંતની ઉમરનો થયા પછી ઠેલણ ગાડીને બદલે ઘરમાં તે ખુરશી અને આરામ ખુરશીને ધકેલી તેની ગાડી કરતો હતો છતાં અમે તેને રોકતા નહોતા. માળાપો બાળકને “આ કામ તારાથી નહિ થાય, અમુક વસ્તુ તારાથી ન ઉપાડાય, અથવા નીસરણી ઉપર ચઢીશ તો પડી જાય, તને વાગશે,” ઇત્યાદિ શબ્દો કહે છે તેમ ન કહેતાં તેને તે કામ કરવા દેતા અને પડી જાય કે વાગે નહિ તેને માટે હમેશાં દુષ્કરેખ રાખતા. બાળકને કુદરતી રીતે ઉછેરવાથી કેટલો લાભ છે તેનો અનુભવ કરે ખાત્રી થશે. કામની પ્રવૃત્તિથી અને વખતના સંકેતને લીધે અમારાથી જોધાં તેટલું તેને ઉછેરવા તરફ ધ્યાન અપાયું નથી. તોપણ અમને જે જુજ અનુભવ થયો છે તે અમે આ લેખમાં આપ્યો છે, અને તેમાં જરા-પણુ અતિશયોક્તિ કરી નથી. તે આખો દિવસ આનંદથી રમે છે ફરે છે અને ઘરનાં માણુ-સોને ઘણો આનંદ આપે છે. યુરોપ અમેરિકાના સમર્થ વિદ્વાન અને શોધકોતું બાળક ઉછેરવા મંબધે ધ્યાન ખેંચાયું છે અને તે સંજ્ઞાના ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે. પ્રાતાઃકાળ આમિકના તંત્રી રા. રા. પડિત જગન્નાથ પ્રભાસદેર એમણે ખાસ સંવર્ધન નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. તેના પ્રકરણ ૧૮ મામાં ડૉ. સી. ઇ. પેન્જ, એમ. ડી. ના બાળકને ઉછેરવા મંબધના પ્રસિદ્ધ થયેલા અનુભવો ઉપયોગી હોવાથી અમે અત્રે દાખલ કર્યા છે.



તે સંબંધી કોઈકેશના મત, પ્લેગની અવસ્થા, પ્લેગ ચિકિત્સા, પ્લેગના કારણની નિવૃત્તિ, હવા વિષ રહિત કરવાના પ્રાચીન શાસ્ત્રીય ઉપાય, સ્થાન અને ભૂમિ, પ્લેગથી બચવાના સાધારણ નિયમ, પ્લેગની રસી, આધારણ ઉપચાર, પ્લેગની ગાંઠની દવાઓ, જ્વરનાશક પ્રયોગ, મર્જી-તરક્રિયા, એ રીતે વિષયોનું સાફ વર્ણન કરેલું છે. દિ.મત. રૂ. ૦-૪-૦ છે. રા. રા. સંધ્યાવચન વૈદ્યરાજે આનું ઉપયોગી પુસ્તક લખવામાં બારે શ્રમ લીધાનું પુસ્તક વાંચતાં જણાય છે.

**ચિકિત્સક**—એ નામના માસિક પ્રથમ વર્ષના ૧-૨ અમને મળ્યા છે. પ્રકાશક રાજ-વૈદ્ય કિશોરીદત્ત શાસ્ત્રી વાર્ષિક સુલ્ય ટપાલ ખર્ચ સાથે રૂ. ૧-૪-૦ આ માસિકના અંક ૧-૨ વાંચતાંજ તેની ઉપયોગીતા માલુમ પડે છે. રોગોત્પતિનું મુખ્ય કારણ મીઠા આહાર વિહાર છે. તેથી આપણે જે જે અહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના ગુણ દોષ જણવાની જરૂર છે. રાજવૈદ્ય કિશોરીદત્તે પ્રથમ અંકમાં જવ, ધાત્રી, ચણા, બાજરી, મઠ, એ ધાન્યોના ગુણ દોષનું વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન આપ્યું છે તે પછી જવર નિવારણ માટેનાં ચૂર્ણ, ગુટિકા, પેપ, જવરના પાચન, વગેરે ઉત્તમ ઉપાયો વર્ણવેલા છે. તે સિવાય અન્ય લેખો પણ છે. બીજા અંકમાં પણ મગ, અરદ, તુવેર, એકલા વગણ, મકકના ગુણ દોષનું વિસ્તારશ વર્ણન છે. તે સિવાય અન્ય પણ વિદ્યતા ભર્યાં ઉપયોગી લેખો છે. વૈદ્ય વિદ્યાનો પ્રભવર્ગમાં વધારે ફેલાવો થાય અને અયોગ્ય ખાનપાનથી થતા રોગો સબંધી પ્રજ્ઞ વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય એવા લેખોની માસિકોમાં ખાસ જરૂર છે.

**વાર્તા વારિધિ**—અધિપતિ અને પ્રકાશક ઉદયચંદ્ર લાલચંદ પંડિત, અમદાવાદ. વાર્ષિક લવાન્નમ પોષ્ટેજ સાથે રૂ. ૨-૪-૦ આ માસિકના આવક પ્રયોગક ગણપતિરામ ઉત્તમરામ બંદે અમદાવાદ—આ માસિકમાં પ્રથમ માસકજ ઉત્તમવાર્તા લખાય છે. પ્રભવર્ગમાં વાર્તા મેનેજેરો વાંચવાનો શોખ દિનપર દિન વધતો જાય છે તેથી આવાં માસિકની પણ જરૂર છે. અમારા તરફ બદલામાં સંખ્યાબંધ માસિક આવે છે, તેમાં ઘણે ભાગે વાર્તા સંબંધિત માસિક ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે.

શ્રી ગાયત્રી લાપાંતર, શ્રી ગાયત્ર્યર્થ પ્રકાશ, તથા શ્રી ગાયત્રી સ્તવરાજ—એ રીતે ત્રણ પુસ્તકો સંપાદક અને પ્રકાશક થીયુત મણિલાલ નંદવરાય ત્રિવેદી કપડવંજ હાલ વીરમગામ સખજગ કોટડાના કારકુન એમના તરફથી અમને મળ્યાં છે. આ ત્રણે પુસ્તકો અમે આદિથી તે અંત સુધી વાંચ્યાં છે. પુરાતનકાળમાં જ્યારે સઘળી પ્રજાઓ અસાધ્ય-કારમાં ગોથાં ખાતી હતી તે વખતે પણ આપણા આર્યવર્તમાં સંખ્યાબંધ રૂઝિમુનિઓ મધ્યાહ્નકાળના સૂર્યની માફક પ્રકાશી રહ્યાં હતાં અને તેમણે અનેક જાતનાં શાસ્ત્રો અને પુસ્તકો લખ્યાં હતાં. સાંપ્રતકાળમાં જે કે વિદ્યા શોધ અને કળા આગળ વધતી જાય છે તેપણ તે સંબંધીના ત્રણે આપણા ઋષિમુનિ અને મહાત્માઓએ હજારો વર્ષ પૂર્વે લખી મુકેલા દૃષ્ટિગોચર થાય છે. તે વખતે આપણા આર્યવર્તની પ્રજાની જાહેજલાલી સર્વોદ્ધૃત હતી. અન્ય દેશમાંથી અનેક વિદ્વાનો આપણા દેશમાં આવતા અને જરૂર પુરતું જ્ઞાન સંપાદન કરી જતા. તેજ આર્યવર્તનાં સંતાનો સાંપ્રતકાળમાં અધમાધમ સ્થિતિમાં છે. વિદ્યામાં, બળમાં, આયુષ્યમાં, સંતતિમાં, સંપત્તિમાં, સુખમાં, અને આરોગ્યમાં એકે વાતમાં તેઓ ઉત્તર સ્થિતિમાં નથી. આમ થવાનું કારણ તપાસીએ તો સમજાય છે કે આપણે આપણા પૂર્વજોના વર્ણાશ્રમ ધર્મનો ત્યાગ કર્યો છે; અથવા તેઓ અનાદર કર્યો છે. જે વૈદિક મંત્રના જપ અને તપથી ઋષિમુનિઓનું બ્રહ્મતેજ પ્રકાશી રહ્યું હતું તે મંત્ર ત્રિપદ ગાયત્રી દેવીનો હતો

અને તે ગાયત્રીમંત્ર બ્રાહ્મણ ક્ષત્રીય અને વૈશ્યને માટે અધિકાર પ્રમાણે જુદા જુદા છે. ગાય-  
ત્રીમંત્રમાં સર્વ વેદનું રહસ્ય રહેલું છે. તેની શબ્દ રચના અને અર્થ અવર્ણુનિય છે. તેનો  
મહીમા અને સામર્થ્ય કળી શકાય તેવું નથી. બ્રાહ્મણના સંતાનોને યજ્ઞોપવીત આપતી વખતે  
ગાયત્રીમંત્રનો ઉપદેશ આપવામાં આવે છે. પરંતુ તે ઉપદેશ પ્રમાણે વર્તન થતું નથી. સારી  
નોકરી અને કમાવાની લાલચથી બ્રાહ્મણના સંતાનો સાત આઠ વર્ષની ઉંમરથી 'માંડી વીસં  
પત્તીસ વર્ષની ઉંમર સુધી સ્વદ્ય અને કોશ્વેજોમાં વિદ્યાભ્યાસ કરી ધર્મ લાગે છે. અને અન્ય  
બ્રાહ્મણો તો "સંધ્યાપૂજા સાંતીકુ, ને કોદાલી ખટકમ્; જે રાખીએ એ આખલાં તો રહેશે  
ધરનો ધર્મ" એ પ્રમાણે ખેતી વગેરે ધંધા કરે છે અને તેમને ગાયત્રીમંત્ર બહુતાં પણ  
આવડતો નથી. જે બ્રાહ્મણો અને ઋષિમુનિઓ પાસે રાજ્યો અને અન્ય વર્ણુવાળા આવી  
પ્રાર્થના કરતા અને તેમની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી સદૃઢથી મુક્ત થતા તેજ બ્રાહ્મણના  
સંતાનો ઘેર ઘેર ચપટી દાંણા માટે બીખ માગે છે. અને કેટલાક લોકનાં તિરસ્કારનાં વચનો  
પણ તેમને શ્રવણ કરવા પડે છે કારણ કે ગાયત્રીમંત્રના જપનો ત્યાગ કરવાથી તેઓ  
અક્ષતેજ શુભાવી બેઠા છે. એટલે બ્રાહ્મણપણ તેમનામાં રહ્યું નથી. બ્રાહ્મણના સંતાનો ગાય-  
ત્રીમંત્રના મહીમા રહસ્ય તેના અર્થ અને સામર્થ્યથી વાકેફ થાય અને એ મહાદેવિનું પૂજન  
અર્ચન તથા જપ અને ધ્યાન કરવા લાગે તો હજુપણ તેઓ ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષનું  
સુખ પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે. એટલુંજ નહિ એ ગાયત્રી દેવીની કૃપાથી ચારે વર્ણુમાં પોતાનું  
ઉચ્ચ પદ પ્રાપ્ત થાય અને લોકો તેમનો આદરસત્કાર કરે.

શ્રીયુત મણીલાલે આ ત્રણે પુસ્તકોને પ્રસિદ્ધ કરવામાં સારો શ્રમ લીધેલો છે અને  
બ્રાહ્મણવર્ગની પવિત્ર સેવા બજાવી છે. ગાયત્રી બાર્ષાતર તથા ગાયત્ર્યર્થમાં નીચેના વિષયો  
છે. ગાયત્રી મહાત્મ્ય, ગાયત્રી દીક્ષા, લોભની વિભીષિકા, ગાયત્રીના અધિકારી, શ્રીમદ્વલ્લભાચાર્ય  
પ્રણીત ગાયત્રીનિરૂપણ, ગાયત્રીકલ્પ, સપ્રવણ ગાયત્રીવ્યાખ્યા, મત્રોના ચાર ભેદ, ગાય-  
ત્રીમંત્રનું વિશેષ વિવેચન, મંત્રશાસ્ત્ર પ્રાર્થના, સુભાષિત, સન્ધ્યાસીતું સ્તોત્ર, ઓંકાર મહાત્મનાં  
પદો, એ રીતે છે. શ્રી ગાયત્ર્યર્થ પ્રકાશના વિષયો પ્રસ્તાવના, શાંકરભાષ્ય, ગાયત્રીમંત્રનું  
મહાત્મ્ય, ગાયત્રી પ્રતિપાદ દેવતા, યોગી ચારત્રકે દર્શવેલો ગાયત્રીનો અન્યથ, સ્મૃતિઓમાં  
શ્રુતિઓના અનુવાદનું સ્વરૂપ વર્ણુવિકાર થયા છેતાં ભિન્ન પદ ગણાય નહિ, શ્રી ગાયત્રીજપનું  
મહાત્મ્ય, જપ પ્રભાવમાં શોભદર્શનું વ્યાખ્યાન, ક્ષત્રિય તથા વૈશ્યની ગાયત્રી અર્થ સાથે  
ચિત્રપટ, શ્રીવેદમાતા ગાયત્રી, શ્રીમદ્ પરમપૂજ્ય જગદ્ગુરુ આદ્ય શંકરાચાર્ય, શ્રીમતસ્વામી  
શ્રી આત્માનંદ સરસ્વતી તથા સદગત કૈલાસવાસી વૈદેહી લીંબડી દરબાર સર જસવતસિંહ  
કે સી એસ આઈ ઇ. માનું છે-આ પુસ્તકોની કિંમત પણ ઘણીજ કમી રાખવામાં આવી  
છે. મી. મણીલાલના સ્તુતિપાત્ર કાર્ય માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

## નાનાં બાળકની સંભાળ.

આપ્રત કાળમાં નાનાં બાળકોને ઉઠેરવા માટે કાંચરેનું બાળામૃત, મેલી-સકુડ, હૅરલીકમ  
ફાઈટ મીક્ટ, ચર્ચિસસીરપ, હલ્વાદિ અનેક જાતની દવાઓ વપરાય છે. વળી કેટલાક બાળ-  
વેદો ધા પહાણને બાળી તેની બસમ કરી તેને જુદા જુદા રંગો ચઢાવી બાળકોને દુધમાં પાવા

આપે છે, અને તેને ખાપરીયા ભરમ કહે છે કે ગમે તેવાં નામો આપે છે. ધા પહાણની ભરમ એક જાતનો ચુનો છે. આવા ચુનો જેવા પદાર્થો હોજરીમા ગયા પછી જો કે હોજરીની “એસીડીટી” કે અમ્લતાનો પ્રતિકાર કરી પાચન ક્રિયા થોડાક વખત માટે સુધારે છે પરંતુ થોડા વખત પછી તેનું પરિણામ માફ જણાય છે, બાળકની પાચનશક્તિ મદ પડી જાય છે, અને અલ્ક્યુલિવિકારથી અનેક જાતના રોગો બાળકને થાય છે. આવી આવી દવાઓથી કંઈ પણ ફાયદો ન થતાં ઉલટી ગંભીર માદગી ભોગવતા કેટલાંક બાળકો મારી પામે આવવાથી મારી ખાત્રી થઈ છે. આ વિષયમાં ધન કઠાવાના ઘણાં માર્ગ છે. અનેક વ્યાપારો દ્વારા ધન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. વૈદ્યકતો ધધો એ અત્યંત જોખમ ભરેલો છે. કેટલાક ધધા એવા છે કે તેમાં ગરુલત કે બૂલ થવાથી સામાને પૈસા સંબંધી કે મીલકત સંબંધી નુકશાન થાય છે. પરંતુ વૈદ્યકતો ધધો એવો છે કે તેની રમત દેવતાને પણ દુર્લભ એવા મનુષ્ય જાતના જીવન અથવા વહાલામાં વહાલા પ્રાણની સાથે છે. ચાલુ જમાનામાં એક કહેવત થઈ પડી છે કે “ન આવડે માગતાં ભીખ તો વૈદ્યકતો ધધો શીખ” વૈદ્યકના એ ત્રણ પુસ્તકો પાસે હોય ને બજારમાં વેચાતી ઈંગ્રિજ દવાઓ કે સુંઠ-મરી-પીપર જેવી વસ્તુઓ વાટી તેની થોડી શીશીઓ ભરી એક ભભકામંથ દુકાનમાં ગોઠવી દીધી કે પછી ખેડો પાર થયો. પછી તો બાકી માત્ર એટલુંજ કે તે દુકાનના આગલા ભાગમાં વૈદરાજ, વૈદશાસ્ત્રી, અનુભવી વૈદ કે ડોક્ટર એના આકર્ષક નામનું સુશોભીત પાટીયું ચોટાડ્યું કે ભોંકો આવવા લાગે, ચાલુ દસ પદર વરસમાં આવા સખ્યામંથ વૈદ ડોક્ટરો અનેલા ઠામ ઠામ જેવામાં આવે છે. અને વર્તમાનપત્ર કે માસિકોમાં તો અનુભવી અને રામનાથ દવાની ઝાંઝરાતોનો પાર રહેયો નથી.

ઉછરતાં નાનાં બાળકોને તો આપણા શાસ્ત્રકારોએ અધિક ઊંચર સુધી પાણી પણ ન આપવું કે અન્ન પ્રાશન પણ ન કરાવવું એવું લખેલું છે. છતાં જન્મ્યા પછી વાસામાં (સુત્રાવડના આલીસ દિવસ અદરના) બાળકને દવા આપતાં વૈદ કે ડોક્ટરોને મેં જોયા છે. આવા કોમળ કોઠાવાળાં બાળકોને આવી વિષમય દવાઓ આપવાથી કેટલું બધું નુકશાન થાય છે તે બાળકનાં માતા પિતા જરાપણ સમજતા નથી તો પછી વૈદ કે ડોક્ટરોને તો શી પાકી પૈસા મળ્યા એટલે તેની શીકર ચુંકરવા કરવી પડે? પણ, પડી, કે જનવરોના બચ્યા માદા થાય તેને માટે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ વૈદ કે ડોક્ટર તેની જાતમાં બનાવ્યા નથી છતાં પણ તેઓમા કવચિતજ દુર્બળ કે રોગી નજરે પડે છે. અને તેવાં નજરે પડતાં હોય તો તે મનુષ્ય જાતના સંસર્ગમાજ આવેલા હોવાં જોઈએ. છતાં મનુષ્ય જાતિ કે જે મર્મમાં ઉત્તમમાં ઉત્તમ પંક્તિની છે તેના બાળકો માદા પડે અને તેના રોગનું નિવારણ કરવા વૈદ ડોક્ટરની જરૂર પડે એ કેટલું કુદરતના નિયમથી ઉલટું છે, તે વિચાર કરતા સમજવા સિનાય રહેશે નહિ.

આજથી પચીસ વર્ષ પહેલાં બાળકોમાં આટલા બધા રોગો જોવામાં આવતા નહિ. તેમજ તેઓ ચરીરે બળવાન, તંદુરસ્ત, અને ચાલાક માણસ પડતાં હતાં. તે વખતે આટલા બધા વૈદ કે ડોક્ટરો પણ નહોતા. તેમજ વર્તમાન પત્રો કે માસિકોમાં ઝાંઝે ખમશે છપાતી નહોતી તેમજ બાલામૃત કે એની બીજી પેટ દવાઓ પણ વપરાતી નહોતી છતાં તે વખતનાં બાળકો તંદુરસ્ત શા માટે ગ્રહેતાં? જવાબ એટલોજ કે તેમના મામાપોતું જીવન તથા ખાનપાન સાદાં હતાં અને તેઓ અગ મહેનત અને વ્યાયામ કરવામાં ગમ્મ કે આગમ રાખતાં નહોતા.

અત્યારે પ્રજાવર્જીતું જીવન એશ આરામી, આજસુ, અને અયોગ્ય ખાનપાન વાળું બની ગયું છે. એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં કુમળી વયનાં બાળકોને તે અન્ન ન ખાતું હોય છતાં તેને સવારમાં સાકા કોરી, કોકો, જેવા પદાર્થ પાવવામાં આવે છે, તથા ભાત ભાતના ગળપણ વાળા પદાર્થ ખવડાવાય છે. આથી બાળકોને અનેક જાતના રોગો થાય છે. ધાવતા બાળકની માતા ભારે પદાર્થનું કે ખાંડ સાકરવાળા પદાર્થનું એવન કરે તો તેથી માતાનું ધાવણુ બાળકને ભારે પડે છે, અને તેવું ધાવણુ બાળકને ન પચવાથી અજીર્ણ થઈ વરાધ જેવા ભયંકર રોગ થાય છે. હાલમાં અનેક જાતની મીઠાઈઓ બજારમાં પ્રાપ્તિથીવા દુકાને કે કંદોઈની દુકાને કે હોટેલોમાં મળી રહે છે અને તે ખરીદી વાપરવામાં આવે છે. એવી મીઠાઈઓ ઘણે ભાગે મેદાના લોટનીજ હોય છે, અને તેવા લોટના પદાર્થ બહુજી કરનાર માતાઓનાં બાળકો માંદાં થયા વિના ભાએજ રહે છે. પછી “ પાડનો દોષ અને પખાલીને ડામ ” એ કહેવત પ્રમાણે મા બાપના બેદરકારીપણા કે ભૂલતું પરિણામ બાળકને ભોગવવું પડે છે.

આપણાં રાષ્ટ્રોમાં “ અપુત્રસ્યગતિર્નાસ્તિ સ્વર્ગે નૈવચ નૈવચ ” એવા શબ્દો લખેલા છે. સંખ્યાબંધ માળાપો પુત્ર પુત્રીની સંતતિ માટે વગખાં મારતાં અને અનેક દેવી દેવતાઓની બાધા આખડીઓ રાખતાં નગરે પડે છે. પરંતુ સંતતિ થયા પછી તેને ઉછેરવાનું જ્ઞાન મંપાદન કરવા ભાએજ તેઓ કાળજી ધરાવતાં જોવામાં આવે છે. પુત્રજન્મ થયા પછી વધાઈઓ છુટે છે, ગોળ સાકર વહેંચાય છે, શ્રીમતોને ત્યાં ચોઢડીયાં બેસારાય છે, અને અનેક વિધિ ઉત્સવો થાય છે. પરંતુ બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવા વિષેનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ ફક્ત રાખવામાં આવે છે. યુરોપ અમેરિકામાં આ બાબત તરફ પૂરું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તે દેશમાં સંતતિ માટે આટલી બધી બાધા આખડીઓ રાખવામાં આવતી નથી. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત હોય તો તેનાં માળાપ અતિ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, પરંતુ એ દેશોમાં તો એક એક માણસને પંદર કે વીસ છોકરાં હોય એવાં માળાપો સંખ્યાબંધ મળી આવશે. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત એવાં માળાપોને પોતાની હયાતીમાં નિદાન એક બે છોકરાઓનાં મરણ થએલાં ઘણે ભાગે જોવામાં આવે છે, અને તેમના મરણથી અત્યંત દુઃખી થતાં જોવામાં આવે છે, જ્યારે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં નગરે પડે છે.

કોઈ પણ ઇમારતને પાયામાંથી મજબુત કરવામાં આવે તો તે ઇમારત દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. તેજ પ્રમાણે જો માતાપિતાનું સંસ્કૃતન હોય અને તેમનું ખાન પાન અને રહેણીકરણ નિયમ સર હોય તે બાળક બચવાન, નીરોગી, અને દીર્ઘાયુષ્ય થાય છે. ઉપરની બાબતોનું પાલન થતું હોય તો પણ જો તેને ઉછેરવામાં બેદરકારી-બરહત થાય છે તો બાળક રોગીકું કે નિર્જન થાય છે.

હવે બાળકને દરોડો શાથી થાય છે તે જાણવાની જરૂર છે. બાળકને યતા ધણાખરા વ્યાધિઓનું મૂળ કારણ અજીર્ણ કે તેમની હોજરીમાં થતી અવ્યવસ્થા છે અને તે અવ્યવસ્થા કરનાર તેની માતાજ કે પાલ્ય હોય છે. ધણોખરાં માળાપો એમ મનજે છે કે છોકરા કે છોકરીને વારંવાર પેટપુર ધરાવવામાં આવે અને તે સારીપેટ દુધ પીએ કે અન્ન ખાય તો જલદી મોટું અને બળવાન થાય. આવી તેમની સમજ ઘણી અજ્ઞાનતા અને ભૂલ ભરેલી છે. વારંવાર ધરાવવાથી અને સારી પેટ ગાય જોસનું દુધ પાવાથી હોજરીની અવ્યવસ્થા કે અજીર્ણ રોગ થઈ બાળકના પેટમાં દુધનાં કોકડા બંધાય છે, અધિકૌસ પકડે છે, અને અનિસાગ, મનારખી, વરાધ,

સી. ઇ. પેન્ડ દરીને આ મર્મવમાં અભ્યાસ કરનાર એક વિદ્વાન હોય છે કે મારા બાળકને હું દિવસમાં ત્રણવાર ધવરાવવા દેતો હતો. એક વખત ધવરાયા પછી પાંચ છઠ્ઠાક જેટલું વચમાં અંતર જવાદેવાની જરૂર છે અને જ્યારે તેને ધવરાવવામાં આવતો ત્યારે પણ તેને મળી સુધી તેનું પેટ ભરાય એટલું ધવરાવવામાં આવતો નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી દિવસે તે પ્રમનતાથી રમતો, જરી પણ રડતો નહિ અને રાત્રે સુષ્પર્શક ઉધી જતો. વળી તેને કોઈ દિવસ પણ ઉલટી થઈ નથી. કિધરસ થઈ નથી. શરદી થઈ નથી. ઝાડા થયા નથી. જવર આવ્યો નથી. બેંધકાંપ થયો નથી કે આવી આવી અનેક બાળકોને જે બધા થાય છે તેની કોઈપણ બધા થઈ નથી. આ પ્રમાણે નિયમીત ખોરાક આપવામાં આવતો હતો છતાં દર મહિને તેના વજનમાં વધારો થતો હતો. આ વધારો નિરર્થક ચરખાતો નહોતો પણ જેની જરૂર હતી તેનોજ હતો.

વળી આ વિદ્વાન દાકતર કહે છે કે, જ્યારે ધવગવવામાં નથી આવતાં પણ દુધ પોવામાં આવે છે કે કંઈ ખવગવવામાં આવે છે તેમને માટે બે વખત આદાર આપવો ઉત્તમ છે.

હવે આ વિદ્વાનના અભિપ્રાય સાથે સરખાવો કે આપણા બાળકોને દિવસમાં કેટલીવાર ધવરાવવામાં આવે છે. આથી શું થાય છે ? બાળકોને હજાર પ્રકારના બાધિ થાય છે અને તેમની શુદ્ધિમાં અડચણ આવે છે અને તેમનું આજીવન જીવન બગડે છે. આ પ્રમાણે કોઈ માતા પિતાને કહીશું કે તમારે તમારા બાળકને માત્ર દિવસમાં ત્રણ વારજ ધવરાવવું તો તે તરતજ બોલી ઉઠશે કે હાય ! હાય ! અમારા બાળકને તમારે મારી નાખવું છે કે શું ? નાતુ પણ સરખું બાળક મિચારે શું બોલી શકે ? તેને આ પ્રમાણે તે આપણાથી ભુખે મારી નખાય ? આજ પ્રમાણે એક નહિ બે નહિ દસ નહિ એ નહિ પણ હજારો મનુષ્યો બોલી ઉઠશે પણ આ સર્વનું કહેવું યોગ્ય નથીજ. પૂર્વોક્ત દાકતર પેન્ડ એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન દાકતર છે એટલુંજ નહિ પણ તેણે બાળકોને કેવી રીતે ઉડેરવાં એ સબધનો પ્રયોગપૂર્વક અનુભવ કર્યો છે અને તેથી તેનું કહેવું હજારો મનુષ્યો કરતાં પણ વિશેષ પ્રમાણુવાળું છે.

બાળકોને માટે ગાયનું દુધ સ્વાભાવિક આહાર નથીજ. કારણ કે તેમા બાળકને જેટલું પોષણ જોઈએ તેના કરતાં અધિક પોષણ રહેલું છે. બાળકને માટે સ્વાભાવિક આહાર માતાનું દુધજ છે અને તેજ સર્વોત્તમ છે. તેમ છતાં માતાના દુધના અભાવે તેને ગાયનું દુધ આપવામાં આવે તો ઠીક. બેસના દુધ કરતાં ગાયનું દુધ પચવામાં હલકું છે તેની ના નથીજ પણ તેનું કેટલું પ્રમાણ બાળકોને આપવામાં આવે છે તે આપણે જોઈએ. આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ કે ગાયનું દુધ બાળકોને માટે સ્વાભાવિક આહાર નથીજ અને તેથી તે જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા સમયમાં સ્વાભાવિક આહાર પચાવી શકે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલા સમયમાં પચી શકતું નથી. જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલી તરગથી એક વાગરું ગાયનું દુધ પચાવી શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલી તરગથી તે દુધ બાળક નથીજ પચાવી શકતું. તેદુપણંત વળી વાછરડાના અને બાળકના જરૂર વચ્ચે મહદ્ અંતર છે. બાળકનું જરૂર વાછરડાના જરૂર માથે સગળાવતાં અત્યંત સુકોમળ છે. હવે જ્યારે વાછરડાને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેને પેટ ભરી ધવરાવવામાં આવતું નથી પણ તેને અર્ધજ ધવરાવવામાં આવે છે જ્યારે બાળકને પેટ ભરીને દુધ પાગમાં આવે છે. સવારમાં છ વાગે એક વાછરડાને દુધ કાઢતી વખતે ગાયને ધવરાવવામાં આવે છે. આ વખતે તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પુર પેટ

અત્યારે પ્રભવર્ષતું જીવન એશ આરામી, આજસુ, અને અયોગ્ય ખાનપાન વાણુ ખની ગયું છે. એટલુજ નહિ પણ પોતાનાં કુમળી વયનાં બાળકોને તે અન્ન ન ખાતું હોય છતાં તેને સ્વાસ્થ્યમાં ત્યાહ કેસી, કેસી, જેવા પદાર્થ પાવામાં આવે છે, તથા ભાત ભાતના ગળપણ વાળા પદાર્થ ખવરાવાય છે. આથી બાળકોને અનેક જાતના રોગો થાય છે. ધાવતા બાળકની માતા ભારે પદાર્થનું કે ખાંડ સાકરવાળા પદાર્થનું મેવન કરે તો તેથી માતાનું ધાવણુ બાળકને ભારે પડે છે, અને તેનું ધાવણુ બાળકને ન પચવાથી અજીર્ણ થઈ વરાધ જેવા ભયંકર રોગ થાય છે. હાલમાં અનેક જાતની મીઠાઈઓ બજારમાં બ્રાહ્મણીયા દુકાને કે કંદોઈની દુકાને કે હોટેલોમાં મળી શકે છે અને તે ખરીદી વાપરવામાં આવે છે. એવી મીઠાઈઓ ધણે ભાગે મેદાના લોટનીજ હોય છે, અને તેના લોટના પદાર્થ ભક્ષણ કરનાર માતાઓનાં બાળકો માંદાં થયા વિના બાળેજ રહે છે. પછી “ પાડાને દોષ અને પખાલીને કામ ” એ કહેવત પ્રમાણે મા આપના બેદરકારીપણા કે ભૂલતું પરિણામ બાળકને ભોગવતું પડે છે.

આપણું શાસ્ત્રોમાં “ અવુત્તસ્યગતિર્નાસ્તિ સ્વર્ગે નૈવચ નૈવચ ” એવા શબ્દો લખેલા છે. સંખ્યાબધ માળાપો પુત્ર પુત્રીની સંતતિ માટે વળખાં મારતાં અને અનેક દેવી દેવતાઓની બાધા આખડીઓ રાખતાં નજરે પડે છે. પરંતુ સંતતિ થયા પછી તેને ઉછેરવાતું જ્ઞાન સપાદન કરવા બાળેજ તેઓ કાળજી ધરાવતાં જેવામાં આવે છે. પુત્રજન્મ થયા પછી વધાઈઓ છુટે છે, ગોળ સાકર વહેવાય છે, શ્રીમતોને ત્યાં ચોપડીમાં ખેસારાય છે, અને અનેક વિધિ ઉત્સવો થાય છે. પરંતુ બાળકોને સારી રીતે ઉછેરવા વિષેનું જ્ઞાન મેળવવા તરફ દુર્લભ રાખવામાં આવે છે. યુરોપ અમેરિકામાં આ બાબત તરફ પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તે દેશમાં સંતતિ માટે વ્યાટલી બધી બાધા આખડીઓ રાખવામાં આવતી નથી. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત હોય તો તેનાં માળાપ અતિ ભાગ્યશાળી ગણાય છે, પરંતુ એ દેશોમાં તો એક એક માણસને પંદર કે વીસ છોકરાં હોય એવાં માળાપો સંખ્યાબધ મળી આવશે. આપણા દેશમાં છ સાત છોકરા હયાત એવાં માળાપોને પોતાની હયાતીમાં નિદાન એક બે છોકરાંઓનાં મરણ થએલાં ધણે ભાગે જેવામાં આવે છે, અને તેમના મરણથી અત્યંત દુઃખી થતાં જેવામાં આવે છે, બ્યારે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવતાં નજરે પડે છે.

કોઈ પણ ઇમારતને પાયામાંથી મજબુત કરવામાં આવે તો તે ઇમારત દીર્ઘ કાળ સુધી ટકી રહે છે. તેજ પ્રમાણે જો માતાપિતાનું સદ્વર્તન હોય અને તેમનું ખાન પાન અને રહેણીકરણી નિયમ મર હોય તે બાળક બાળકન, નીરોગી, અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. ઉવરની બાળકોનું પાલન થતું હોય તો પણ જો તેને ઉછેરવામાં બેદરકારી-ગરલત થાય છે તો બાળક રોગીશું કે નિર્જન થાય છે.

હવે બાળકને દરેક સાથી થાય છે તે બાળકની નજર છે. બાળકને ચતા ધણખરા બાધિઓનું મૂળ કારણ અજીર્ણ કે તેમની હોઝરીમાં ચતી અચ્ચવરથા છે અને તે અચ્ચવરથા કરનાર તેની માતાજ કે ધાવ્ય હોય છે. ધણખરાં માળાપો એમ સમજે છે કે છોકરા કે છોકરીને વારંવાર પેટપુર ધવરાવવામાં આવે અને તે સારીપેટ દુધ પીએ કે અન ખાય તો જલદી મોટું અને બળવાન થાય. આવી તેમની સમજ ધણી અજ્ઞાનતા અને ભૂલ ભરેલી છે. વારંવાર ધવરાવવાથી અને સારી પેટ ગાય બેસતું દુધ પાવાથી હોઝરીની અચ્ચવરથા કે અજીર્ણ રોગ થઈ બાળકના પેટમાં દુધનાં કોકડા બંધાય છે, અષકોશ પડે છે, અને અતિસાર, મનારખી, વરાધ,

સી. ઇ. પેજ દરીને આ મર્મવર્મા અભ્યાસ કરનાર એક વિદ્વાન લખે છે કે મારા બાળકને હું દિવસમાં ત્રણવાર ધવગવવા દેતો હતો. એક વખત ધવરાબા પત્ની પાંચ છકલાક જેટલું પચમાં અતર જાહેવાતી જરૂર છે અને બ્યારે તેને ધવગવવામાં આવતો ત્યારે પણ તેને ગળા મુઠી તેનું પેટ બરાબ એટલું ધવગવવામાં આવતો નહિ. આ પ્રમાણે કરવાથી દિવસે તે પ્રમત્તતાથી રમતો, જરી પણ રડતો નહિ અને રાત્રે સુષ્પર્શક ઉઘી જતો. વળી તેને કોઈ દિવસ પણ ઉઘડી થઈ નથી. ઉધરસ થઈ નથી. સરદી થઈ નથી. ઝાડા થયા નથી. જવર આવ્યો નથી. બંધકાપ થયો નથી કે આવી આવી અનેક બાળકોને જે બચા થાય છે તેવી કોઈપણ બચા થઈ નથી. આ પ્રમાણે નિયમીત ખોરાક આપવામાં આવતો હતો છતાં દર મહિને તેના વજનમાં વધારો થતો હતો આ વધારો નિરર્થક ચરખીનો નહોતો પણ જેની જરૂર હતી તેનોજ હતો.

વળી આ વિદ્વાન દાકૃતર દહે છે કે, જેમને ધવગવવામાં નથી આવતા પણ દુધ પાવામાં આવે છે કે દધ ખવરાવવામાં આવે છે તેમને માટે બે વખત આહાર આપનો ઉત્તમ છે.

હવે આ વિદ્વાનના અભિપ્રાય સાથે સરખાવો કે આપણા બાળકોને દિવસમાં કેટલીવાર ધવરાવવામાં આવે છે. આથી શું થાય છે ? બાળકોને હજાર પ્રજારના બાધિ થાય છે અને તેમની શ્રદ્ધિમાં અડચણ આવે છે અને તેમનું આખું જીવન બગડે છે. આ પ્રમાણે કોઈ માતા પિતાને કહીશું કે તમારે તમારા બાળકને માત્ર દિવસમાં ત્રણ વારજ ધવરાવવું તો તે તરતજ બોલી ઉઠશે કે હાય ! હાય ! અમારા બાળકને તમારે મારી નાખવું છે કે શું ? નાનું પશુ સરખું બાળક ગિચાશ શું બોલી શકે ? તેને આ પ્રમાણે તે આપણાથી લુપ્તે મારી નખાય ? આજ પ્રમાણે એક નહિ બે નહિ દશ નહિ સો નહિ પણ હજારો મનુષ્યો બોલી ઉઠશે પણ આ મર્મનું કહેવું યોગ્યજ નથીજ. પૂર્વોક્ત દાકૃતર પેજ એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન દાકૃતર છે એટલુંજ નહિ પણ તેણે બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવા એ સમઘનો પ્રયોગપૂર્વક અનુભવ કર્યો છે અને તેથી તેનું કહેવું હજારો મનુષ્યો કડતા પણ વિશેષ પ્રમાણવાળું છે.

બાળકોને માટે ગાયનું દુધ સ્વાભાવિક આહાર નથીજ. કારણ કે તેમાં બાળકને જેટલું પોષણ જેછાએ તેના કરતાં અધિક પોષણ રહેલું છે. બાળકને માટે સ્વાભાવિક આહાર માતાનું દુધજ છે અને તેજ સર્વોત્તમ છે. તેમ છતાં માતાના દુધના અભાવે તેને ગાયનું દુધ આપવામાં આવે તો હીક બેસના દુધ કરતાં ગાયનું દુધ પચવામાં હલકું છે તેની ના નથીજ પણ તેનું કેટલું પ્રમાણ બાળકોને આપવામાં આવે છે તે આપણે જોઈએ. આપણે ઉપર કહી ગયા છીએ કે ગાયનું દુધ બાળકોને માટે સ્વાભાવિક આહાર નથીજ અને તેથી તે જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા સમયમાં સ્વાભાવિક આહાર પચાવી શકે તેમજ પ્રમાણમાં અને તેટલા સમયમાં પચી શકતું નથી જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલી ત્વરાથી એક વાગરું ગાયનું દુધ પચાવી શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં અને તેટલી ત્વરાથી તે દુધ બાળક નથીજ પચાવી શકતું. તદુપગત વળી વાછરડાના અને બાળકના જરૂર વચ્ચે મહદ અંતર છે. બાળકનું જરૂર વાછરડાના જરૂર સાથે ચરખાવના અત્યંત સુકોમળ છે હવે બ્યારે વાછરડાને ધવરાવવામાં આવે છે ત્યારે તેને પેટ ભરી ધવરાવવામાં આવતું નથી પણ તેને અર્ધજ ધવરાવવામાં આવે છે બ્યારે બાળકને પેટ ભરીને દુધ પાવામાં આવે છે સવારમાં છ વાગે એક વાછરડાને દુધ કાઢતી વખતે ગાયને ધવરાવવામાં આવે છે આ વખતે તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પુર પેટ

ભરીને ધાવવા દેવામાં નથી આવતું પણ અર્ધજ ધવરાવવામાં આવે છે. આ વખતે બાળકને માતાના હૃદયનો અભાવ હોવાથી ગાયતું દુધ પાવામાં આવે છે. આ બાળકને વાહરડાની પેઠે અર્ધુ ભુખ્યું રાખવામાં નથી આવતું પણ પુર પેટ ભરીને ધવરાવવામાં આવે છે. હવે જુઓ કે વાહરડાને અને આ બાળકને પુનઃ ક્યારે દુધ આપવામાં આવે છે? વાહરડાને પુનઃ દુધ દાવવાનો વખત ચાપ છે ત્યારે સાંજના છ વાગે ધવરાવવામાં આવે છે અને તે પણ સવા-રની પેઠે અર્ધુ પેટ પુરતુંજ. શું બાળકને પણ આજ પ્રમાણે બાર કલાકના અંતરે દુધ પા-વામાં આવે છે? બાર કલાકમાં તો તેને આઠ દસ વાર કે ચાર પાંચ વાર તો જરૂર તેને દુધ પાવામાં આવે છે. હવે વિચાર કરો કે જેતું જરૂર બળવાન છે જેને વિશેષ દુધની જરૂર છે જેનો જે સ્વાભાવિક આહાર છે તેવા વાહરડાને બાર કલાકના અંતરે માત્ર અર્ધજ ધવ-રાવવામાં આવે છે જ્યારે જેતું જરૂર વાહરડા કરતાં કોમળ છે જેને વિશેષ આહારની જ-રૂર નથી તેને બાર કલાકમાં પાંચ છ વાર કે તેથી પણ અધિક વખત દુધ પાવામાં આવે છે! શું બાળકનું જરૂર વાહરડાના કરતાં અધિક બળવાન છે? શું બાળકનું જરૂર તેના કરતાં મોટું છે કે ગાયતું દુધ વાહરડાના કરતાં બાળકને જલદી પચી જાય છે? પણ બાળક અને વાહરડાની સ્થિતિને કોણ સરખાવે છે? વાહરડાને એક વખત અર્ધુ ધવરાવ્યા પછી બાર ક-લાકનો ગળો વચમાં રાખવામાં આવે છે; જ્યારે બાળકને બે કલાકે કે કલાકે દુધ પાવામાં આવે છે. એ કેવો નિયમ! બાળકને અનેક પ્રકારના આધિ થવામાં, તેમજ બાલાવરથામાં મરણ થવામાં કે તેમની વૃદ્ધિમાં ન્યૂનતા આવવામાં આજ કારણ છે. બાર કલાકના અંતરે અર્ધુ ધાવીને પણ વાહરડું કેવું હજારે છે તથા તેની વૃદ્ધિ કેટલા વેગથી થાય છે તથા તે કેવું નિરા-ગમ રહે છે? પણ આ વાર્તાપ્રતિ હજારો માતાપિતામાંથી કાઢતું પણ લક્ષ જતું નથી એ સામાન્ય આશ્ચર્ય નથીજ! બાળકોને વિશેષ દુધ આપવામાં આવે છે કે પ્રમાણ જેટલું આ-પવામાં આવે છે તે અત્ર બુદ્ધિમાન અને અશુદ્ધિમાન બંનેને સ્પષ્ટ થયા વિના રહે તેમ નથીજ. ડૉ. પેન્ડો અભિપ્રાય આપણે આપી ગયા છીએ કે બાળકને ત્રણ વારજ દિવસમાં ધવરાવવાની કે દુધ કે બીજા આહાર આપવાની જરૂર છે તે આ વાહરડાનો દૃષ્ટાંત જેતાં આપણને હિતકરજ નજીબ છે.

હજી હમણા તો બાળકને જન્મ થાય છે, હજી તો તેને ખાવાને માટે તેવું આખું આયુષ્ય રહેલું છે, પણ કોણ જાણે માતાપિતાને એવી મિથ્યા તાલાવેલી હોય છે કે આજ-ને આજ જાણે આપણે બાળકને પુષ્કળ ખવરાવી દઈએ, અને તેને આજને આજ હથથ કરી દઈએ! આ પ્રમાણે માતાપિતાના આ અગાને બાળકોને કેટલી હાનિ કરી છે તેનો નો આપણે વિચાર કરવા બેસીએ તો ચકિતજ ચક્ર જવાય છે. લાખો બાળકોને માતાપિતા-ના આ અગાને અનેક રોગના ભોગ કર્યા છે, લાખો બાળકોની શક્તિમાં આજ અગાને ન્યૂ-નતા કરી છે. લાખો બાળકોનાં આજપર્યંત આ અગાને લીધે મરણ થયાં છે, અને લાખો બાળકોનાં જીવન દુઃખી થયાં છે. આ પ્રમાણે આ પ્રકારની એક મિથ્યા જ્ઞાતિથી બાળકોને અસંત હાનિ થઈ છે.

આજે એક વક્ત્રને વાવી જુઓ અને તેને દિવસમાં આઠ દસ વાર પુષ્કળ પાણી પાઈ જુઓ. આથી તેની શી દશા થશે; એજ કે તે કોહીને મરી જશે. એ પ્રમાણે નદિ દરવાં ને તેને નિયમ પ્રમાણે જરૂર પુરતુંજ પાણી પાવામાં આવે છે તો તે વધીને મોટું વક્ત્ર થઈ



રહે છે. તેમ પ્રમાણે બાળકને પણ જરૂર નેટવોજ આહાર આપવાની અગત્ય છે; અને તેટલોજ આહાર તેને આપવામાં આવે છે ત્યારેજ તે નીરોગ રહે છે અને કુદરતી નિયમે તેની વૃદ્ધિ થાય છે. જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર તેને આપવાથી તે અનેક રોગોનું ભોગ થઈ પડે છે અને તેની વૃદ્ધિમાં પ્રતિબંધ આવે છે. મોટા મનુષ્યને પણ જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર લેવાથી હાનિ થાય છે તો નાના બાળકને થાય તેમાં આશ્ચર્ય તથા શંકા શું? જરૂર કરતાં વિશેષ આહાર આપવાથી બાળક જીવે છે તો તેનું આયુષ્ય જીવન ખરાબ થાય છે.

જીવંતીમાં વિશેષ ખાવા ઇચ્છનારે થોડું ખાવું જોઈએ અને થોડું ખાવા ઇચ્છનારે વિશેષ ખાવું જોઈએ. અર્થાત્ જો મનુષ્ય નિયમ પ્રમાણે નિત્ય ખાય છે તો તે જીવનનો સર્વ સમય આરોગ્યનો અનુભવ કરે અને તેથી તે વિશેષ સમય આહાર લઈ શકે છે તથા તે વિશેષ જીવે છે તેથી પણ તેના ખાવાનો સમય લંબાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી તે વિશેષ સમય અને પ્રમાણમાં વિશેષ ખાઈ શકે છે. આથી ઉલટું જે આરંભ-માર્ગ વિશેષ ખાવા નય છે, તે વારંવાર મંદા પડે છે, જેથી તેટલો સમય તેમનાથી કાંઈ ખાઈ શકાતું નથી, તેથી તેટલું તે જીવનમાં જોઈતું ખાય છે, તથા તેમનું આયુષ્ય વિવિધ રોગોને લીધે કુટું થતું હોવાથી તેમને ખાવાનો સમય પણ જોઈતા હોય છે. આથી તે નિયમ પ્રમાણે જોઈતું ખાનારના કરતાં સરવાળે જોઈતું ખાઈ શકે છે, અને વધારામાં રોગ-વાળી દશાનો કુખ્ય અનુભવ કરે છે તે વિશેષમાં; તેથી જે વિશેષ સમય અને પ્રમાણમાં વિશેષ ખાવા ઇચ્છતા હોય તેમણે નિત્ય જોઈતું ખાવું અર્થાત્ જરૂરથી જરા પણ વધારે ન ખાવું. આ પ્રમાણે કરવાથી તે જીવે છે તેટલો સમય આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકે છે તથા દીર્ઘાયુધી રહે છે જેથી ખાવાનો તેમને વિશેષ સમય મળે છે તથા ખાવાનો આનંદ પણ વિશેષ મળે છે. મોટા મનુષ્યોએ તેથી કેટલું ખાવું એ પ્રશ્ન અત્યંત સહજ થવો સંભવિત છે. જમવા બેઠા પછી આપણે બીજું અંતુ જમી શકીએ તેટલી ભુખ રહે ત્યારે ભાણા ઉપરથી ઉડી જવું. પછી ભુખ લાગે તો બપોરે પુનઃ ખાવું. પણ તે વખતે આ નિયમો જમવું. પછી સાંજે પણ આજ પ્રમાણે અર્ચુજ જમવું. આ પ્રમાણે કરવાથી ઉત્તમ આરોગ્ય બન્યું રહે છે, જડતા માત્રનો નાશ થાય છે, નિદ્રા તંદ્રાતું તો દર્શનજ થતું નથી, શારીરિક પ્રસન્નતા ચોવીશે કલાક રહે છે, સ્ફુર્તિથી ધારીએ છીએ તે કામ કરી શકાય છે, શરીરની પ્રસન્નતા રહેવાથી શરીર અને મનને નિકટનો સંબંધ હોવાથી માનસપ્રસન્નતા પણ રહે છે. બધકોરા, અંજીર, જવર આદિ અનેક વ્યાધિ સર્જને માટે વિદૂર રહે છે, અને સર્વ રીતે જીવન સુખપ્રદ બાને છે. આવો સુખદ પરિણામ શાનો? માત્ર જોઈતું જમવાનોજ. કોઈ કહેશે કે જોઈતું ખાવાથી અમુક રોગ થશે તો તે માનતા નહિ. વધારે ખાવાથી રોગોને આપવાનો સંભવ છે. જોઈતું ખાવાથી તેનો સંભવ છેજ નહિ. વળી આપણે એમ ક્યાંકથીએ છીએ કે જોઈતું ખાઈને ભુખે મરી જવું. પણ આપણે કહીએ છીએ કે જોઈતું ખાવું. પણ ભુખ લાગે ત્યારે પુનઃ ખાવું. આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર બળવાન રહે છે અને જરૂર બળવાન રહેવાથી તે પોતાનું કામ હંમેશા સારી રીતે કરે છે, અને તેથી નિરંતર આરોગ્ય બન્યું રહે છે, અને તેથી આયુષ્ય પણ દીર્ઘ થાય છે.

બાળકોના સંબંધમાં પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે. તેમનું જરૂર અત્યંત કામળ હોય છે અને તેથી તેના ઉપર જરૂર કરતાં જરા પણ વધારે ખોળે ન પડે તેની ખાસ કા-

જાણ રાખવાની જરૂર છે. અને આ પ્રમાણે જો કાળજી નથી રાખવામાં આવતી તો આરંભમાં તેમનાં જરૂર ઉપર પ્રમાણ કરતાં વિશેષ બોલ્લે પડવાથી તે શ્રમિત થઈ જાય છે અને તેથી તેમને વિવિધ વ્યાધિ થવાના સંભવો આવે છે તથા તેમનું આયુષ્ય જીવન દુઃખી થાય છે કે પ્રસંગે બાળપણમાંજ તે જીવનરહિત થઈ રહે છે. તેથી આ સંબંધમાં માતાપિતાએ પ્રથમ સાવધાનતા સેવવાની જરૂર છે.

પૂર્વોક્ત વિદ્વાન દાકતર કહે છે કે બ્યારે વાઝરડાને જે તેના સ્વાભાવિક આહાર નિર્ણય થએલો છે તે માત્ર અર્ધા પ્રમાણમાં દિવસમાં બેજ વાર બોધેલો તો પછી જે આહાર બાળકને માટે સ્વાભાવિક નથી તે બેથી વિશેષ વખત અને તે પણ બાળકનું પેટ ટકાવતું થાય ત્યાં સુધી શી રીતે તેને આપી શકાય ? પ્રત્યેક માતાપિતાએ આ સંબંધમાં વિચાર કર્તવ્ય છે.

આજ વિદ્વાન પુનઃ કહે છે કે મારા બાળકને હું પ્રથમ ગાયનું દુધ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત આપતો હતો પછી તે પણ વિશેષ પડે છે એમ મને જણાવાથી જે ત્રણ વખતને બદલે તેને બેજ વખત દુધ આપવા માંડ્યું. પરિણામ ધણેજ સારા આવ્યો અને બાળકની પ્રકૃતિ વિશેષ સારી થવા લાગી.

અને કોઈ માતાપિતા એવી શંકા કરશે કે જ્યાં બાળકો કંઈ એવાં નથી હોતાં કે તેમને આ પ્રમાણે ચાવી શકે. પણ આ શંકા યોગ્ય નથીજ. કદાચ તેમનું શરીર વિશેષ સાફ હોય તો જરા દુધનું પ્રમાણ વધારે આપું, પણ તેમને દિવસમાં આઠ-દશ વાર તો નજ ધવસવનાં, મનુષ્ય તરીકે સર્વે બાળકો સરખાં છે. જે રીતે એકની વૃદ્ધિ થાય છે, જે રીતે એક બાળકનું જરૂર કામ કરે છે, તથા ખાધેલું ખચાવે છે, જે રીતે તેના શરીરમાં રૂધિર વગેરે રચાય છે, જે રીતે તેમનામાં બળ જીવન આદિની પ્રતીતિ થાય છે, તે સર્વમાં સમાનજ હોય છે. એકની વૃદ્ધિ એક રીતે થાય છે અને બીજાની બીજી રીતે થાય છે એમ નથી. તેથી અમુકજ બાળકને ઉપરનો નિયમ લાગુ પડે છે અને બીજાને ન લાગુ પડે તેમ છેજ નહિ. વૃદ્ધિના તથા જીવનના વિકસના નિયમો સર્વે બાળકોમાં અને સર્વે મનુષ્યોમાં એક સરખાજ હોય છે. અને તેથી આપણે એ નિયમ સ્થાપી રાખીએ, છીએ કે જે અનેક જવાહી શકે છે તેથી બીજાનું જીવન પણ ટકી શકે છે, તથા જેથી એકનું મરણ થાય છે તે બીજાને પણ મારે છે. માટે પૂર્વોક્ત નિયમથી અમુક બાળકને લાભ થવાનો સંભવ છે અને અમુકને નથી એમ કોઈ શંકા કરે તો તે ઉચિત નથીજ.

ઉપર પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત દુધ આપતાં તે બાળકનું વજન નવ મહિને દિવસુ થયું હતું. તેનું કદ પણ બરાવદાર અને બીજાં બાળકો કરતાં કંઈક ઉંચું હતું. જો કે બીજાં ચરખીવાળાં બાળકો કરતાં તે જરા પાતળું હતું. તોપણ તેનું શરીર પિંડીઓલુકત હતું. છ મહિનાનું બ્યારે તે હતું ત્યારે ૧૩ પીન્ટ એટલે લગભગ દોઢશેર ગાયનું દુધ આપ્યા દિવસમાં તેને આપવામાં આવતું હતું. આ વખતે તેના શરીરમાં વધારે ચરખી એકઠી થવા માંડી હતી. જેથી તેને દોઢશેરને બદલે એક શેરજ દુધ આપવા માંડ્યું. આ દુધમાં જરા મલાઈ વિશેષ હોવાથી તે પણ થોડી કાઢી નાંખવામાં આવતી. હવે તેની પ્રકૃતિ ઘણીજ સારી રહેવા માંડી. પછી આઠમે મહિને તેને દોઢશેર દુધ પાછું આપવા માંડ્યું અને તે નવ મહિના સુધી કાયમ રાખ્યું.

બાળકો કેમ સુકાયલાં રહે છે, કે તે જરૂર કરતાં વધારે જડાં કેમ થઈ જાય છે, તેના કોઈ માતાપિતાને વિચાર હોતો નથી. પણ તેમ યવામાં કારણો હોય છે અને આ કારણોને

જો શોધી દાઢવામાં આવે તો બાળકોના શરીર જેના પારીએ તેના કરી શકાય છે.

પૂર્વેકત બાળકના સમ્બંધમાં ઉપર જણાવેલા નિદાન દાકતર નીચે પ્રમાણે હકીકત લખે છે અને તે પ્રત્યેક માતાપિતાને ઉપયોગી હોવાથી નીચે પ્રમાણે સંપર્કમાં જણાવવામાં આવે છે.

“તેની પ્રકૃતિ હમેશા સ્વસ્થ રહી છે. જન્મ પછી તે કદી રડ્યું નથી કે તેને જર્ક-નું કાંઈ પણ દરદ થયું નથી. તેને જોઈને તમામ મનુષ્યોને આશ્ચર્ય થયા વિના નથી રહ્યું, અને પ્રત્યેક મનુષ્યે તેના આશ્ચર્યની સ્તુતિ કરી છે. તેના શરીરમાં જરા પણ નકામી ચરબી થઈ નથી. તેની વૃદ્ધિ યથા નિયમે થઈ છે અને તેનું શરીર સર્વોચ્ચ સુંદર રહ્યું છે. તેના ચહેરા હમેશાં લાલ સુરખ રહ્યા છે. ઉપરના, વળાંક, આંક, બધકોશ, ઉલટી, તાન, મરડો, ચુંક; કે એવું કશુંજ તેને કદી થયું નથી. સવારે છવાગે, બપોરે બાર વાગે, અને સાંજે છ વાગે, તેને દુધ આપવામાં આવતું અને તે પૂરું આનંદથી તે પીતું. તે દિવસે કે રાત્રે બ્યારે બ્યારે ઉઘી જતું ત્યારે કદી પણ રડી ઉઠતું નહિ કે તેની ઉંઘમાં જરા પણ અક્ષેપ થતી નહિ. તે શાંતિથી જોઈએ સમય ઉઘવું હોય તેટલો સમય ઉઘવું તે ઉઠતું ત્યારે પણ પ્રસન્નતાથી દસતું ઉઠતું. ઘોડીઆમાં નાખીને કે હાથમાં લઈને અગારે કદી તેને શાંત કરવું પડ્યું નથી પણ જ્યારે તેને સુવાસું હોય ત્યારે કદી પણ ક્યાં વિના તેના સુનાના ગાનમાં મૂકી દેવામાં આવતું, અને તે સુખ પૂર્વક ઉઘી જતું આ બાળક જાતે પણ સુખી છે અને અમને પણ તેણે સુખી કર્યા છે. તેનાથી અમને આનંદ રહ્યો છે. અને કોઈ જાતનો ત્રાસ થયો નથી.”

પ્રિય વાચક! ઉપરની હકીકત વાચનારમાંથી ઘણાને બાળકને ઉઠેરવાનો અનુભવ થયો હશેજ, પણ ઉપર પ્રમાણે માતા પિતાને જરી પણ ત્રામ ન થાય તેવી રીતે બાળકને ઉઠેરવાનો આગેજ કોઈને અનુભવ થયો હશે. આપણે જો કોઈ માતાપિતાને પૂછી અથવા કોઈને ઘેર જઈને જોઈએ તો જણાશે કે બાળકોનો જન્મ થયા પછી વિશેષ કરીને માતાને અને પિતાને ઉમળકા ઘણા સમય તેની ઉઠેરવે પડ્યાં જાય છે. માતા કહે છે કે તે દિવસે રહે છે તેને ઘોડીઆમાં ધાવી બે ઘડી હીચોળીએ છીએ ત્યારેજ તે ઉઘે છે. રાત્રે પણ તે જમતું નથી, આજ તો આંક થયા છે, કાંચે વરાધ થઈ છે, પરમ દિવસે બધકોશ થયો છે, માટે દિવેલ પાણું છે, આવીને આવી તમામ માતાપિતાને હકિકત કહેતા આપણે સાબળીએ છીએજ.

અન એવો પ્રશ્ન થાય છે કે આ પ્રમાણે માતા પિતાને ત્રાસ થાય એવાં જન્મથીજ બાળકો હોય છે, કે માતા પિતા તેમને તેનાં કરી મૂકે છે; તથા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે માતા-પિતાને જરા પણ ત્રાસ થાય નહિ તેવી રીતે બાળકોને ઉઠેરી શકાય છે શું?

આ બે પ્રશ્નોનું ઉત્તર નીચે પ્રમાણે છે. બાળકો જન્મથી કદી માતાપિતાને ત્રાસ આપે એવાં હોતા નથી પણ તેમને ત્રાસ આપે તેના કરવાં કે શાંતિ આપે એવા કરવાં તે માતાપિતાના ઉપર આધાર રાખે છે એકજ માતાનાં બે પોપટના બચ્ચાંમાંથી જેમ એકને સારે ઘેર લઈ જવામાં આવ્યું હતું અને તે સારે બોલતાં શીખ્યું હતું અને બીજાને નહારે ઘેર મૂકતાં તે નહાર બોલતા શીખ્યું હતું, તેમ બાળકોને પણ જેના સહેાસતમાં ગમનામાં આપે છે તેવાં તે થાય છે. જો ઉઠેરતા આવડે છે તો બાળકો માતાપિતાને સુખ ઉપજાવે તેવાં થાય છે. અને નહિતો તેમને દુઃખ ઉપજાવે તેવાં થાય છે. ઘણા મનુષ્યોનું માનવુંજ

હોય છે અને તે સ્પષ્ટ કહીએ તો વિચાર વગરનું જ હોય છે કે બાળકો તો રહે, બાળકો તો માંદાં પડે, વગેરે. તેમ થવાની કશી આવશ્યકતા નથી. જો બાળકને યથા નિયમે ઉછેરવામાં આવે છે તો તે માતાપિતાને જરા પણ ત્રાસ આપતાં નથી પણ ઉભયનું જીવન સુખશ્રમ કરે છે. આજે જેમને બાળકો છે તેમને ઉછેરવાને માટે માતાપિતાનો ધર્મો સમય જાય છે અને તેમની ધણી ઉઠવેક કરવી પડે છે. પણ આ પ્રમાણે થવાનું કારણ માતાપિતાનું અજાનજ છે. સહજતો તે નિરાધાર હોવાથી તેમની પછાડે સમય જવાનો પણ તે કદાચ થવાનો નહિ તથા બીજા કામકાજમાં બાળકોથી માતાપિતાને વિદ્યન થવાનું નહિ; પણ આનો આધાર તો તેમને કેમ ઉછેરવાં તે આવડે છે તેના ઉપર રહેલો છે.

ધણાં મનુષ્યો તત્કાળ ઉપરનું લખાણ વાંચીને બોલી જ ઉઠશે કે એમ તે વળી યત્ન હશે કે? એમને બાળકો ઉછેરતાં હશે કે? આ તો બધું લખવામાં સહેલું છે, પણ તે પ્રમાણે થવું કંઈ સંભવિત છે શું? આજ પ્રમાણે તેઓ આ સંબંધમાં પોષક કરી ઉઠશે, પણ તેમનો આ પોષક આ સંબંધીનો તેમણે કદી પણ વિચાર કર્યો નથી, તેને લીધે જ છે. તેમને આપણે એ પ્રશ્ન કરીએ છીએ કે મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ કે પશુ શ્રેષ્ઠ? તેઓ તરત જ કહેશે કે મનુષ્ય. ઠીક ત્યારે. હવે પશુ પક્ષીને જે પ્રજા અવતરે છે તેમની ક્ષી સ્થિતિ હોય છે તે પ્રતિ જરા દૃષ્ટિ કરો. પશુ પક્ષીનાં બાળકોને માટે તેમના માતા પિતાને તેમની કેટલી ઉઠવેક કરવી પડે છે? એક વાહરડું જન્મે છે કે બે ચાર દિવસમાં જ તે સારી રીતે ચાલતાં શીખે છે. કોઈના પણ ખાવાનું શીખવ્યા વિના તે ખાતાં શીખે છે. અને યોગજ વખતમાં જ ક્રિયાઓ મોટાં પણ કરે છે તે સંપૂર્ણ ક્રિયાઓ તે કરવા મહે છે. ચક્રીને એક બચ્ચુ અવતરે છે કે અદ્ય સમયમાં જ તે ઉડતાં શીખે છે. અને દશ પંદર દિવસમાં તે સ્વતંત્રતાથી જેમ મોટાં પક્ષીઓ ઉડે છે તેમ તે પણ ઉડવા મહે છે, અને તે સ્વતંત્ર થઈ રહે છે. કેટલી સ્વતંત્રતા ધણાં જુદાં વખતમાં આ પશુ પક્ષીને મળે છે! તેમને ખાવું જાન કોણ આપે છે? નથી કોઈ તેમને મહિનાના મહિના ખાતાં શીખવતું, નથી તો તેમને ચાલવાને માટે ટેલણ મારીઓ દસાવવી પડતી, કે નથી તો મનુષ્યના બાળક જેવી બીજી હજાર પ્રકારની ઉઠવેક તેમને માટે કરવી પડતી. છતાં મહદ આશ્ચર્ય એ છે કે, તે પોતાની મેળે જ ધણું જુદા સમયમાં સ્વતંત્ર થઈ રહે છે. હવે મનુષ્યના બાળકની સ્થિતિ પ્રતિ દૃષ્ટિ કરો. તે કેવળ નિરાધાર હોય છે, તેને ચાલતાં નથી આવડતું. તેને ખાવું હોય તો પોતાની મેળે ખાતાં દશ ચાર મહિના પછી આવડે છે, તેને ચાલવું હોય તો દશ ચાર મહિને ચાલતાં આવડે છે, તેને બોલવું હોય તો કેટલે લાંબે વખતે બાળ્યું તુટ્યું બોલતાં આવડે છે; અને આજ પ્રમાણે તે અનેક બાબતમાં પરતંજ અને નિરાધાર હોય છે. શુદ્ધિમાન વાંચક! વિચાર કરો. આ શું? મનુષ્યને આપણે શ્રેષ્ઠ ગણીએ છીએ તેનાં બાળક પરતંજ અને આટલાં નિરાધાર! જ્યારે પશુ પક્ષી કે જે મનુષ્યોથી કનિષ્ઠ ગણાય છે તેમનાં બાળક સ્વતંત્ર અને સ્વાઘ્રથી! આમ થવું ચોગ્ય છે શું? એક વાહરડાને જન્મ્યા પછી દશમે દિવસે કુદવું હોય તો એકિં તહિં છલંગો મારવું કર્યા કરે અને એક બાળકને કુદવું હોય તો તેનાથી કંઈ જ થઈ શકે નહિ! કેટલું બધું મહદ અવતર? તો હવે કહો કે મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ કે પશુ પક્ષી? આ બાબતમાં તો આપણાથી પણ પક્ષી કરતાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ નહિ જ કદી સકાય. બીજા બંને ગમે તેમ કહે પણ જે શુદ્ધિમાન છે અને જે વિચારદીલ છે તેનાથી તો એમ નહિ જ કદી સકાય કે આ બાબતમાં મનુષ્ય શ્રેષ્ઠ છે. આ માટે પશુપક્ષીનાં બાળકોની પેઠે મનુષ્યનાં બાળકો પણ જન્મ્યા પછી યોગ જ

સમયમાં સ્વતંત્ર અને સ્વાશ્રયી ન થઈ શકે? અને તે પ્રમાણે જો થાય તો માતાપિતાને પછી કેટલું સુખ થાય તેનો વિચાર કરો, તેની કલ્પના કરો. જન્મ્યા પછી બાળક થોડા દિવસમાં ચાલતાં શીખે, બોલતા શીખે, ખાતાં શીખે, અને સર્વક્રિયાઓ મોટા મનુષ્યની પેઠે કરતાં શીખે, તો માતા પિતાને પછી તેમનાથી કંઈ પણ ત્રાસ થાય ખરો કે? બાળક બાળકને રસે અથવા તે પોતાના સર્વ કાર્યો સ્વતંત્રથી કરીશે અને માતાપિતા માતાપિતાને રસે, એ પ્રમાણે પછી અલ્પ સમયમાંજ થાય અને પ્રભોત્પત્તિના હજારો ત્રાસ એકદમ ન્યૂન થઈ જાય. વળી અત્ર એ શંકા ઉઠશે કે “આ પ્રમાણે કંઈ થતું હશે? નેવના પાણી તે મોઢે ચડતાં હશે? બાળકો કંઈ ઠાળથી આ પ્રમાણે વૃદ્ધિને પામતા બેવામાં આવે છે, તેમનામાં ઉપર પ્રમાણે તે કંઈ ફેરફાર થતો હશે? કુદરતમાં તે પ્રમાણે થવાનું હોત તો શા માટે આ પ્રમાણે થાત?” આ પ્રમાણે શંકા ઉપર શંકા મનુષ્યો ઉત્પન્ન કરેજ, પણ આપણે આ શંકાકાર મનુષ્યોને પુછીએ છીએ કે, ત્યારે પશુપક્ષી વગેરે કુદરતમાં રહેતાં હશે, કે કુદરતની બહાર રહેતા હશે? અને તેમનાં બાળકો માટે જ્યારે અમુક થવું કુદરતી ગણાય છે ત્યારે મનુષ્યોનાં બાળકો માટે કુદરતી નથી એમ કેમ કહી શકાય? મનુષ્યો શુ કુદરતમાં નથી રહેતાં? પશુપક્ષીનાં બાળકો જન્મથીજ સ્વતંત્ર અને સ્વાશ્રયી હોવાના કારણે છે અને મનુષ્યનાં બાળકો જન્મથી પરતંત્ર અને પરાશ્રયી હોવાનાં પણ કારણે છે. આ કારણેને મનુષ્ય શોધે તો તેને તે સ્પષ્ટ થયા વિના નથીજ રહેતાં. અને મનુષ્યના બાળકો શા માટે આટલાં બધાં પરતંત્ર અને પરાધીન હોય છે તેનાં કારણે શોધીને જો મનુષ્ય તેને દૂર કરે તો તેમનાં બાળકો પણ પશુપક્ષીની પેઠે જન્મથી સ્વતંત્ર થયા વિના નથી રહેતાં. આપણે જરા પ્રસ્તુત પ્રસંગથી સહજ આડા ચાલી ગયા છીએ, તોપણ આ સંબંધમાં અત્ર સહજ સૂચના કરવાનો અનુકૂળ પ્રસંગ હોવાથી તે પ્રમાણે કરવું યોગ્ય ગણ્યું છે. આ સંબંધમાં અત્ર સહજ ઇસારોજ કર્યો છે. બુદ્ધિમાન વાચકો આ સંબંધમાં અધિક વિચાર કરશે તો તેમને વિશેષ પ્રકાશ થશેજ. વળી આગળ ઉપર કોઈ પ્રસંગે આ વિષય અધિક ચર્ચાશે. હવે આપણે આપણા ચાલતા પ્રસંગ ઉપર આવીએ છીએ.

આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ કે પાંચ છ મહિનાના અને તેથી ઉપરની ઉમરના બાળકને એક દિવસમાં કેટલા વખત ખોરાક આપવો તથા કેટલું પ્રમાણ આપવું. પ્રત્યેક બાળકને કેટલું પ્રમાણ આપવું એ કોઈ પણ રીતે નક્કી થઈ શકે તેમ નથી. તોપણ સાધારણ રીતે પૂર્વ જણાવ્યા પ્રમાણે એક સામાન્ય નિકમ રચાપી શકાય છે. માતાપિતાનાં શરીર ધણું સુંદર હોય છે તો તેમના બાળકોનાં શરીર પણ સુંદર હોય છે અને તેથી તેમની પ્રકૃતિ પ્રમાણે તેમને જરા વિશેષ આહાર આપવામાં આવે તો અડચણ નથી. તેજ પ્રમાણે જો બાળકોની પ્રકૃતિ નિર્બળ હોય છે અને જેમના શરીર અતિ સૂકમાર હોય છે તેમને તેમની પ્રકૃતિ જોઈને આહારનું પ્રમાણ અલ્પવાની જરૂર છે.

આ વિષય ધ્યાનપૂર્વક વાંચનારને એ જાણવાની સહજ ઇચ્છા થશેજ કે બાળક જન્મે કે તેમના મંદબળમાં શુ કરવું? પુરોક્ત વિદ્વાન દાકતરે આ શંકાનો ખુલાસો કરેલો છે. તેમણે પોતાના બાળકની જન્મ્યા પછી કેવી સંભાળ લીધી છે તે આપણે અત્ર સ્વલ્પમા જણાવીશું.

આ બાળકને જન્મ સોમવારની સાંજના ત્યાર વાગે થયો હતો. તેને સ્વચ્છ કરીને સ્વચ્છ કપડામાં સુવાડ્યા પછી તે છ વાગ્યા સુધી ઉઘી ગયું. ત્યાર પછી તેને સહજ ધવરાવવામાં આજીવ્ય અને તે આખી રાત શાંતિથી ઉઘી ગયું.

(આપણામાં બાળકને જન્મ થયા પછી જો ત્રણ દિવસ સુધી ગળયુથી પાવામાં આવે છે તે જો વાપરવીજ હોય તો ગળયુથીમાં ધી સહજ નાખવું જોઈએ. ઘણાં માતાપિતા ગળયુથીમાં ઘણું ધી નાખે છે અને તેથી બાળકને હાનિ થાય છે. પ્રસંગે વિશેષ ધી તેના પેટમાં જવાથી તેને ભરી જવાનો પ્રસંગ આવે છે. કોઇ કોઇ વિદ્વાનોનું કહેવું છે કે આ પ્રસંગે માતાના દુધથી પણ તેને હાનિ થતી નથી, કારણ કે તે દુધવડે તેના પેટમાંથી જે નક્ષત્રો પદાર્થ નીકળી જવાની જરૂર હોય છે તે નીકળી જાય છે માતા બાળકને, ગળયુથી પાવ છે તે કલાકે કલાકે પાવ છે, આ તેને તુકશાનજ કરે છે પણ તે દિવસમાં ત્રણ વાર આપવાની જરૂર છે.)

મંગળવાર સવારે આ બાળક પુનઃ આઠ વાગે જાયું. તેને તેના પ્રમાણમાં ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે બપોરના દોઢ વાગતાં સુધી ઉઠી ગયું. દોઢ વાગે વળી તેને સહજ ધવરાવવામાં આવ્યું અને તે ત્રણ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. પછી તેને કોરીળા પાણીએ સ્નાન કરાવ્યું અને પુનઃ તે સાંજના સાત વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. ત્રીજી વખતે તેને આ વખતે ધવરાવવામાં આવ્યું અને બુધવારના સાત વાગ્યા સુધી શાંતિથી ઉઠી ગયું.

બુધવારે માત વાગે જ્યારે તે ઉઠ્યું ત્યારે તેને વૃષ્ણિપર્વત ધવરાવવામાં આવ્યું. અને તે દસ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. દસ વાગે તે જાયું ત્યારે તેને સ્નાન કરાવ્યું. સ્નાન કરાવ્યા પછી તે સહજ ઉઠીને જાયું અને આંખો ફટારીને ખાર વાગ્યા સુધી ચાર્નદંથી રમતું પડી રહ્યું. મોતાની આનુબાનુતી સંધિને જાણે તે જાળખવાને પ્રયત્ન કેમ ન કરતું હોય તેમ આ વખતે જણાતું હતું. પછી તેને ધવરાવવામાં આવ્યું અને તે સાંજના સાડાપાંચ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. સાંજના છ વાગે તેને ત્રીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યું. અને ત્યાર પછી તેને સવાર સુધી ધવરાવવાની જરૂર પડીજ નથી.

(પ્રત્યેક માળાપ આ પ્રમાણે કરતાં નથી, એક દલાક તો પુરો થયો હોતો નથી એટલામાં તો તેનું મળું સુકાઇ ગયું હશે, તે બુખ્યું થઇ ગયું હશે, કરીને ધવરાવે છે. તેને દિવસે ધવરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ રાતમાં પણ તેને વારંવાર ધવરાવે છે. બાળકોને અનેક બ્યાધિ થવામાં, તેમનાં અકાળે મરણ થવામાં કે તેમની દૃઢિમાં ન્યૂનતા થવામાં આજ કારણ છે.)

શુક્રવારે સવારે આ બાળક ઉઠ્યું અને તેને ધવરાવવામાં આવતાં તે સાડાનવ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. ત્યાર પછી તે જાયું અને તેને સ્નાન કરાવવામાં આવ્યું. તે ધાગ્યા પિનાજ બપોરના ૧૨ વાગ્યા સુધી શાંતિથી ઉઠી ગયું, ખાર વાગે તેને ત્રીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી તે શાંતિથી ઉઠી ગયું.

આ બાળકના સંગ્રહમાં આ વિદ્વાન દાકતર કહે છે કે તે જાતે સુખી રહ્યું છે, અને આપાને, તેની માતાને કે મને કોઇ પણ પ્રકારનો ત્રામ આપ્યો નથી. તે વયમાં જાગતું તો રહતું નહિ પણ જે તેના જોવામાં આવે તેના પ્રતિ જોઈ રહેતું.

શુક્રવાર સવારે પોણા છ વાગે તે જાગત થયું અને તે વખતે તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી પોણાગારે તેને ત્રીજી વખત ધવરાવવામાં આવતાં તે ત્રણ થઇ જતું હતું, કારણ કે, દુધ પુષ્ટગ પ્રમાણમાં આવતું હતું. માંજે સાડાપાંચે તેને ત્રીજીવાર ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે રાત્રિમાં શાંતિથી ઉઠી ગયું.

આ દાકતર કહે છે કે જ્યારે રાત્રિ તેને સુતાવમાં આવતું ત્યારે તે આરંભમાં જરા આમ તેમ આજોટતું અને પછી ચોડીવારે સુત્ત જતું. આરંભમાં તેને સહેજ અશાંતિ જણાતી

હતી. આ દાકતરનું આ સંબંધમાં કહેવું છે કે આ પ્રમાણે થવાનું કારણ રાત્રે તે જરા પેટ બારીને ધાવતું હતું તે હતું. હું પણ રાત્રે સહજ વધારે ધાવવા દેતાં કારણ કે આખી રાતમાં તેને પુનઃ ધવરાવવાનું ન હતું.

શનિવારે સવારે તે સાત વાગે જાગૃત થયું. તેને નિયમ પ્રમાણે સવારમાં ધવરાવવામાં આવ્યું. પછી તે દસ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું. તેને દસ વાગે રૂનાં કાંચવામાં આવ્યું, અને તેને આપાએ હાથમાં લાઇને આગતેગ ફેરવ્યું ત્યાર પછી તે ઉઠી ગયું અને બાર વાગ્યા સુધી ઉઠ્યું નહિ. બાર વાગે ધવરાવ્યા પછી તે પુનઃ સાંજના છ વાગ્યા સુધી ઉઠી ગયું તે જરા પણ દિવસે કે રાત્રે રડતું નહિ. જ્યારે તેને શામ જતું હોય ત્યારે સહજ રડવા જેવો શ્રાવ કરીને તેનો સમય થયો છે એવું તે દર્શાવતું.

રવિવારે સવારે તે સાત વાગે ઉઠ્યું અને જરા પણ રડ્યા વિના તેની માતાના હાથ પામે રમતું એક કલાક પડી રહ્યું. આ વખતે જ્યારે તે ત્રણ મહિનાનું બાળક હોય તેમ જણાતું હતું. તે પોતાનું માથું સીધું ટકાર રાખી રાકતું હતું. બપોરે બાર વાગે તેને નિયમ પ્રમાણે પુનઃ ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી કેટલો વખત તેણે આનંદથી રમ્યા કર્યું. જરા ઉઘે, વળા જાગે એમ કરતાં કરતાં સાંજના છ વાગ્યા. છ વાગે તેને ધવરાવવામાં આવ્યું અને પછી તે ઉઠી ગયું. આ બાળકે કોઇ દિવસ અમને હજમરો કરાવ્યો નથી એમ આ દાકતરનું કહેવું છે.

સોમવારે સવારે સાત વાગ્યા પછી થોડીજ વારે તે જાગૃત થયું અને તેને ધવરાવવામાં આવ્યું. ત્યાર પછી તે તેની માતાના પાસામાં રમતું કેટલીક વાર પડી રહ્યું. દસ વાગે તેને નવરાવીને આમ તેમ હાથમાં રાખીને આપાએ તેને ફેરવ્યું. ત્યાર પછી તે ઉઠી ગયું અને બાર વાગ્યા સુધી તે જાગૃત થયું નહિ. બાર વાગે તે જાગૃત થયું અને તેને નિયમ પ્રમાણે ધવરાવવામાં આવ્યું, સાંજના છ વાગે પુનઃ તેને વાળું વખતે ધવરાવવામાં આવ્યું. અને આ પ્રમાણે તેનું પ્રથમ અડવાડીનું સુખમાં ગયું.

પ્રિય વાંચક ! તમારે બાળક હોય તો તેને અથવા તો તમારા કોઇ સગાના કે કોઇ આડોશીપાડોશીના બાળકના જીવનને આ બાળકના જીવન સાથે સરખાવજો. તમને આ બાળક અને બીજા બાળકના જીવનમાં મદદ અંતર જણાયા વિના નહિજ રહે. કારણ શું ? કારણ બીજા કંઈજ નથી પણ માતાપિતાનું અસાનજ કારણ છે. બે બાળકોને ઉછેરતાં આવડે છે તો તે જાતે સુખી થાય છે અને માતાપિતાને પણ સુખ ઉપજે છે પણ તેમને ઉછેરતાં નથી આવડતાં તો તે જાતે દુઃખી થાય છે અને માતાપિતાને પણ દુઃખ થાય છે.

અહોહો ! બાળકને ઉછેરતાં માતાપિતાને કેટલો શ્રમ પડે છે ! તેમને ધડીએ ધડીએ ધન-રાવવાં પડે છે, તે વારંવાર રડે છે, તેમને વારંવાર હલદી થાય છે કે ગ્રાસ થાય છે, પેટમાં દુઃખ થવાથી કે બીજા કારણથી વારંવાર રડે છે, થોડીઆમાં ઘણી તેને ક્યાં સુધી હાલરડાં ગાઇને હીચોળવાં પડે છે ત્યારે તે ઉઘે છે, રાત્રે પણ તે વારંવાર રડે છે અને ઉઘતાં નથી; આ વગેરે અનેક પ્રકારના ગ્રાસ માતાપિતાને થાય છે. શું આવો ગ્રાસ થયોજ નોંધ્યો કે શું તે કુદરતી છે ?

આ પ્રમાણે થવાની કશીજ અગત્ય નથી. એમજ આપણે કોઇને કહીએ તો તે તત્કાલ કહેવા માંડે છે, કે, “વાંઝણીને પ્રસન્તિની પીડાની શી ખબર હોય ? તમને પ્રજ્ઞ નથી ! એટલે આમ થવું નોંધ્યો અને આમ ન થવું નોંધ્યો, એવું કહાપણ કરવું સરો છે, પણ એકેએ

છોકરાં હમણાં હોય તો બધી ખજાર પડે, કે છોકરાં કેમ ઉછેરાય છે ! છોકરાંને ઉછેરતાં અર્ધી થઇ જતું પડે છે, ત્યારે તે ઉછેરે છે. બાળકોને મોટાં કરતાં માતાપિતા પશુનો અવતાર જોગવે છે ત્યારે તે મોટાં થાય છે. વાતો કરે કંઈ તે મોટાં થઇ જતાં નથી. બાળકો ખીચારાં નિરાધાર હોય છે અને પશુ જેવાં હોય છે તે કંઈ જોણી કે ચાલી શકે છે ? તેમની પ્રાણબ્યારે આડે પ્રહાર બાળકોમાં આવે છે ત્યારે તેમનું રક્ષણ થાય છે. ”

આ પ્રમાણે અનેક વચનો આ મનુષ્યો આપણને સંભળાવે છે અને બાળકોને ઉછેરવાં એ જાણે મહા ભગીરથ કાર્ય હોય એમ તે સમજે છે. પણ આ સઘળો પરિણામ અજ્ઞાનનો જ છે; બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તેનું આ મનુષ્યોને લેશ પણ જ્ઞાન હોતું નથી. બાળકોને ઉછેરવામાં શ્રમ જેવું જો તેમને ઉછેરતાં આવડે તો કંઈજ નથી. પણ આજે મનુષ્યો સમજે છે કે અંગેજ બાળકોને કેમ ઉછેરવાં તે જાણીએ છીએ, પણ વસ્તુતઃ તે બાળકોના જીવનને બગાડે છે અને પોતે પણ દુઃખી થાય છે.

ઉપર જે બાળકનું દષ્ટાંત આપવામાં આવ્યું છે તે દર્શિત નથી પણ કેવળ સાચું છે. તેને ઉછેરનાર પૂર્વોક્ત દાકારે તેને કેવી રીતે ઉછેરવામાં આવ્યું હતું તે સર્વ તેની નિત્યનોંધ (ડાયરી)માં લખી લીધું હતું. આ બાળકના જીવનને જોતાં આપણને સ્પષ્ટ થાય છે કે બાળકોને આજે કેવી રીતે ઉછેરવાં તેનું જ્ઞાન માતાપિતાને નથી. તથા બાળકોને ઉછેરવામાં જેવા ત્રાસ અને જેવા દુઃખનું અનુમાન કરવામાં આવે છે તેવું તેમાં કંઈ રહેલું નથી.

આ બાળકને જન્મથીજ ચોવીસ કલાકમાં ત્રણ વખત ધરણવવામાં આવતું હતું અને તે પ્રમાણે કરવાથી તેના શરીરમાં યોગ્ય વૃદ્ધિ નિત્ય થઇ છે તથા તેનું આરોગ્ય ઉત્તમ રહ્યું છે અને તેણે હમેશાં પ્રસન્નતાનો અનુભવ કર્યો છે. આજ પ્રમાણે જો કે પ્રત્યેક બાળકની જન્મથી સંભળા રાખવામાં આવે તો તે પણ આજ પ્રમાણે સુખી થાય અને અન્યને સુખી કરે.

માતાપિતા બાળકોને ગર્ભમાંથી જોવાં ધારે છે તથા પછી પણ તેમને જોવાં ધારે છે તેવાં તે થાય છે. આગળ આપણે જણાવી ગયા છીએ તે પ્રમાણે બાળકોને પશુ પક્ષી કરતાં આટલાં પરત્ર અને નિરાધાર કરવામાં માતાપિતાનાજ વિચારો દારણ્યૂત છે. કેવી રીતે આ પ્રમાણે તેમને પરત્ર અને નિરાધાર કરવામાં માતા પિતાના વિચારો દારણ્યૂત છે. તેનો જો આપણે વિચાર કરીએ તો તે આપણને સ્પષ્ટ થાય તેમ છે. પણ અત્ર તેનો વિચાર કરવા જતાં ઘણો વિસ્તાર થવાનો સંભવ હોવાથી તેમજ તે પણ અત્ર અસ્થાનીય ગણાય તેમ છે, જેથી વળી કોઇ સ્વતંત્ર વિષયમાં ભાવિમાં આપણે એ સંબંધમાં વિચાર કરીશું.

આ સંબંધમાં “પોપ્યુલર સાયન્સ મેથલી” નામના પેપરમાં પ્રો. ગ્રેયર, નીચે પ્રમાણે લખે છે. ‘અમે ખીજા બાળકોને જોવાં છે પણ ચંદ્ર આકાશીયાં સુધી તેમનું ગળું ટ્યાર રહ્યું નથી. ચાર મહિના પછીજ આ પ્રમાણે પોતાનું ગળું ટ્યાર રાખતાં બાળકોને અમે જોવાં છે. પણ જે બાળકને દિવસમાં ત્રણ વખતજ ધરણવવામાં આવતું હતું તે બાળકને અમે જોયું હતું તો તે ચાર દિવસમાંથીજ તેનું માથું સીધું રાખતું હતું. આ બાળકની દાદી તેને જોવાને આવી તેને આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત ખાતાનું આપતું જોઇને ઠીક ન લાગ્યું પણ તેને તેનું આપું સાફ આરોગ્ય જોઇને આશ્ચર્ય થયા વિના નહ રહ્યું. ચાર મહિને આ બાળક પોતાની મેજે જોણી શકતું અને ત્યારે તેને ગાડીમાં ફેરવવાને લેઈ જવામાં આવતું ત્યારે તેને આગળની બાજુ ગજડી પડે નહિ માટે પડે જાવવાની તરફ પડતી નહિ એટલું ટ્યાર તે જોણી શકતું.’



વૈદ્ય કે દાકતરને ઘેર સહજ બધા થતાં બાળકોને લઇ જવામાં આવે છે કે તે કોઇ દવા આપવાને તૈયાર થઇ જાય છે, પણ દવા નહિ આપતાં તેના આહાર સંબંધી સૂચના માતા પિતાને આપે તો ભાગ્યેજ તેમને દવાની જરૂર પડે. બાળકોના સંબંધમાં અવ્યવસ્થા થવાનું કારણ પ્રધાનપણે તેમના આહારનું અનિયમિતપણ જ છે.

ઉપર જે બાળકનું દર્દાંત આપણે આપી ગયા છીએ તે બાળકને હમેશાં ખુબી હવા મળે તેવી રીતે રાખવામાં આવતું, તેના રહેવાના ઓરડામાં તડકો પણ આવતો, શીયાળામાં પણ તેના ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરી દેવામાં આવતાં નહિ, તેને જરૂર પુરતાંજ કપડાં પહેરાવવામાં આવતાં અને આજ પ્રમાણે તેના સંબંધમાં આરોગ્યના નિયમ પ્રમાણે સંભાળ લેવામાં આવતી. ઉનાળામાં અનેક માતાપિતા છુમે પાડે છે, કે બાળકો ઉંચતા નથી, પણ તેનાં બે કારણો હોય છે; એક તેમના આહારની અવ્યવસ્થા અને બીજું ખુબી હવાનો અભાવ.

ધણા મોટા મનુષ્યોને સહજ ઠંડીમાં જતાં કે સહજ ઠંડી હવા તેમને લાગતાં કે સહજ ઠંડા પાણીએ સ્નાન કરતાં શરદી થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ તેમનામાં બાળ-પણથીજ ઉત્પન્ન થએલું હોય છે. કારણ કે માતાપિતા તેમને ઠંડી લાગવાના બયથી કપડાં પહેરાવી રાખે છે. તેમની ત્વચાને ખુલ્લી હવાનો લાભ શરદીના બયથી બહુજ ઓછો લેવા દે છે, અને તેનો પરિણામ એ આવે છે કે તેમની ત્વચા અત્યંત કોમળ થઈ રહે છે અને સહજ કારણ મળતાં તેમને શરદી થઇ આવે છે, તેથી જેમ મોટા મનુષ્યો ખુલ્લી હવાનો લાભ લે છે તેમ બાળકોને પણ કમે કરે તેવો લાભ આપવાની જરૂર છે.

જે બાળકને બગ્ગર નિયમ પ્રમાણે આહાર આપવામાં આવે અને મોઝ વસ્ત્ર પહે-રાવવામાં આવે તથા બીજી સામાન્ય સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે રડતાં નથી, તેમને બાધિ થવાનો સંભવ આવતો નથી તથા તે પ્રસન્નતાથી ઉછરે છે અને જલે સુખાનુભવ કરી માતાપિતાને પણ સુખ ઉત્પન્ન કરે છે.

ધણાં બાળકો દીર્ઘશંકા પણ અનિયમીત રીતે કરે છે. માતાપિતાનું આ સંબંધમાં કહેવું હોય છે, કે તે પ્રમાણે બાળકોના સંબંધમાં તો યાગજ. આ પ્રમાણે થવું સ્વાભાવિક હોય એમ - તે માને છે. પણ તે તેમની ભૂલજ છે. જેમ આગળ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે તે એમ માને છે કે બાળકો તો દિવસમાં ઘણીવાર ધાવે તેમ આ સંબંધમાં પણ તે તેમજ માને છે. વારંવાર નાનાં બાળકો દીર્ઘશંકા કરે છે, તેનું કારણ એ હોય છે કે તેમને વારંવાર ધવરાવવામાં આવે છે. તેમનો આહાર અનિયમીત હોવાથી લઘુશંકા દીર્ઘશંકા પણ અનિયમીતજ હોય છે. પણ જે બાળકોને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં મધ્યવારજ ધરાવવામાં આવે છે તો પત્રી તેમને વારંવાર દીર્ઘશંકાની જરૂર પડતી નથી. અનિયમિત આહારજ અનિયમિત દીર્ઘશંકા કરાવનારજ છે. વારંવાર દીર્ઘશંકા થવી એ સ્વાભાવિક નથીજ. શું મોટાં મનુષ્યોને દિવસમાં વારંવાર દીર્ઘશંકા કરવા જતું પડે છે કે? તે માત્ર એક બેજ વખત જાય છે. તે પ્રમાણે બાળકોના સંબંધમાં થવું જોઈએ. તેમ છતાં જે મોટાં મનુષ્યોને બેથી વધારે વાર દીર્ઘશંકા જતું પડે છે તેમના સંબંધમાં આરોગ્યનો અભાવજ માનવામાં આવે છે; તોપણ નાનાં જે બાળકોના સંબંધમાં પણ સામાન્યે તેવી રિયતિમાં તેમ ન માનવામાં આવે? મોટા મનુષ્યોને માટે વિચારમાં એક કે બે વાર

દીર્ઘશંકા યોગ્ય ગણાય અને જાળકોને માટે વિશેષ વખત સી રીતે યોગ્ય ગણી શકાય ? પણ વારંવાર જાળકોને દીર્ઘશંકા થવાનું કારણ તેમને આપવામાં આવતો અનિયમિત આહારજ છે અને તે અયોગ્ય અને અહિતકરજ છે. આમજ જણાવી ગયા તે પ્રમાણે જો જાળકને દિવસમાં માત્ર ત્રણજ વાર આહાર આપવામાં આવે તો આ સર્વ અવ્યવસ્થા શમી ગયા વિના નથીજ રહેતી.

વળી જાળકોને અનિયમિત દીર્ઘશંકા થવાનું કારણ એ પણ હોય છે કે તેમને નિયમિત રીતે આરંભથી દીર્ઘશંકા કરાવવામાં આવતી નથી. જેમ તેમને આહાર નિયમિત સમયે આપવાની જરૂર છે, તેમ તેમને દીર્ઘશંકા માટે પણ નિયમિત સમય રાખવાની જરૂર છે. ખાવા પિવામાં નિયમિત વ્યવસ્થા રાખવાથી જાળકોના જીવનમાં જે હિતકર મોટી અસર થાય છે તેનું જ્ઞાન ધણુજ ઓછાં માતાપિતાને હોય-છે.

જો ખાવાપીવા વગેરેની વ્યવસ્થા આરંભથી રાખવામાં આવે છે તો જાળકોનું આજીવન પછી નિયમિત થઈ રહે છે, અને તેમનું આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારનું બની રહે છે. આપણામાં કહેવત છે કે “ છુદ્દો” બમડી હોજસે નહિ સુધરે ” તે પ્રમાણે આરંભમાં જાળકના જીવનમાં જે અવ્યવસ્થા માતાપિતા કરે છે તે અવ્યવસ્થાનું ફળ જાળકોને સમગ્ર જીવનપર્યંત મગવનું પડે છે અને તેમને સંપ્રોથી ન વર્ણી શકાય તેટલી હાનિ થાય છે. મળયુધીમાંથી જાળકોને જે સંસ્કાર પડે છે તે પછી તેમના આજીવનપર્યંત ટકે છે. તેથી આરંભથીજ યે પ્રકારની સાવધાનતા સેવ્ય છે. જેમ આહારને માટે સમય નક્કી કરીને તે વખતે જાળકને આહાર આપવાની જરૂર છે તેમ શાયતો સમય પણ નક્કી કરીને તે વખતેજ તેમને પાન્ય જમાવે માટે ખેસાડવાં થટે છે. આ પ્રમાણે ત્રણચાર દિવસ કરતાંજ તેમની આ ક્રિયા નિયમિત થઈ રહે છેજ. ધવરાવવાનો, શાયતો અને સ્નાન કરાવવાનો આ ત્રણ વખત નિયમિત સ્થાપીને પછી તે તે ક્રિયા હરાવેલા વખતેજ કરાવવી અને જાણીના સમયમાં જાળકને પાતાની મેજેજ રમતું છોડી દેવું. વખતે રમાડવાની શક્તિ ધાય તો સહજ રમાડવું કે જહાર કરવા લેઈ જવાનું હોય તો લઈ જવું. પણ ઘણાં માજાપ-જેમ તેને ઘણો સમય પોતાની પાસે રાખીને તેને ત્રાસ આપે છે તેમ નહિ કરવું. તેને સ્વતંત્ર રમવા દેવામાંજ તેને ઘણું સુખ જણાય છે. જરા મોટું હોય અને તે રમકડાં વડે રમી શકતું હોય તો તેને રમકડાં આપીને પોતાની મેજેજ રમવા દેવું-જોઈએ. તેને એકલાં રાખવું જાતો અર્થ એવો નથી કે તે પડી જતું હોય તો તેને ન લેવું કે ગમે ત્યાં તેને નાખી મૂકવું. તેના ઉપર દષ્ટિ તો રાખવાની જરૂર છેજ. પણ વારંવાર હાથમાં મળીને કે ખોળામાં લઈને કે ઘોડીયામાં નાખીને તેને હીચોળવું ન પડે અને આપણને પરત્ર ન જનાવી મૂકે માટે તેને સ્વતંત્ર રાખવાની જરૂર છે. ઘણાં માજાપ નાનાં જાળકોને લીધે ધરનાં કામકાજ કરી શકતાં નથી તેનું કારણ તે પોતેજ છે. તેમજે જાળકોને એવી કુટેવ પાડેલી હોય છે, કે તે સ્વતંત્ર તો રમી શકતાંજ નથી. તેથી આવી કુટેવ તેમને આરંભથી ન પડી જાય તેની સંભાળ રાખવાની છે. આ પ્રમાણે કરવાથી કંઈ ગ્રેમ જોઈો થઈ જતો નથી, કે તેના ઉપર ગ્રેમ નથી એમ કંઈ દર્શાવતું નથી. ઉલટું તેનું તેથી હિત થાય છે અને માતાપિતાને પણ સુખ થાય છે. આજ મથાર્ય ગ્રેમ છે. વળી જાળક સ્વતંત્ર રહેવાથી તે સ્વાસ્થ્યી પણ થતાં સીધે છે. પોતાની મેજેજ કેમ આનંદી રહેવું તે કળા તેને આવડે છે, અને બિવિષ્યમાં તેને મજો લાગ થાય છે.

## પ્રાણ વિનિમયના પ્રયોગોની સિદ્ધતા.

લેખક પંડિત બોલાનાથ સર્મા. વરસોડા.

અમદાવાદમાં આવેલી સાંકડી શેરીમાં એક સસ્કૃત પાઠશાળા છે. આજથી લગભગ દસ વર્ષ ઉપર તે પાઠશાળામાં શાસ્ત્રી રામકૃષ્ણ હર્ષદ તેના મુખ્ય ગુરુ હતા ત્યારે હાલ વિદ્યાર્થી સ્વરૂપે ત્યાં બસુના ન્હોતો હતો. મારો મુકામ સાંકડી શેરીના 'રામપુર તરફના નાકા પાસે હનનમની ખડકીમાંના એક યજ્ઞનમાં હતો. મને નાનપણથી યોગશાસ્ત્ર ઉપર શોખ હતો અને અઘાપી પણ એ અભ્યાસ ચાલુ રાખેલો છે. મારી પાસે કપડવણુજનો એક નેદારાગ :કરીને છોકરો હતો. તે પણ સાથે સંસ્કૃત શાળામાં જાયતો હતો. એણે અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓએ યોગ અને પ્રાણવિનિમયના પ્રયોગ નેવાતું મને કહ્યું. એથી એક દિવસે દસ વાગવાના સુમરે દિવસેજ એ નેદારામ નામના પંદર વર્ષના છોકરાને પ્રાણ વિનિમયના પ્રયોગ માટે વિધાયકરૂપે સામે બેસાડ્યો. એના પગના અંગુઠાઓમાં મારા પગના અંગુઠાદ્વારાં અને હાથના અંગુઠાઓમાં મારા હાથના અંગુઠાદ્વારાં એના શરીરમાં સ્વાત્મ વિદ્યુત દાખલ કરી નેતન્નેતામાં એ છોકરાની મૂર્છા અવસ્થામાં સ્થિતિ આવી ગઈ અને પગિણામે તો મૂર્છા કરતાં પણ દાંધક સ્થિતિ આગળ ગઈ. એની પરીક્ષા નેવા સાર એના હાથને અંગેએ અદર રાખવા માંડ્યા તો પણ મુડદાની માફક જેમના તેમ રહેવા લાગ્યા. એક ટાંકણી લઈ તેના હાથની આંગડીમાં ખોસી નેછ આંગડીમાં ટાંકણી પેસી છતાં તેને લગાર પણ ધન આવી હોય એમ શરીર સંકોચ-વ્યથાસૂચક કંઈ નહતો. આથી અમને ખાતરી થઈ અને નેએને આ સ્થિતિ નેવી હતી તેએને બોલાવ્યા. છ વિદ્યાર્થીઓ અને અન્ય માણસો ઘણાં આવ્યા તેગનામાંથી એક જણ દેવ સાર પુષ્પ લઈને આવતો હતો તેણે ખજર સાંભળી કે તુરત તે પણ પ્રયોગ નેવા સાર આવ્યો. તેણે તે પુષ્પ મોતાના ગળવામાં લીલા પત્રમાં લપેટી મુઠી દીધાં, ત્યારે તે છોકરાને અંગે પ્રત્યો પૂઝવા માંડ્યા ત્યારે પુષ્પવાળાએ પુઝુ કે મ્હારા ગળવામાં શું છે ? તે પૂછો. અંગે પુઝુ કે વસંતરામના ગળવામાં શું છે ? તેણે જવાબ આપ્યો કે ગુલાબનાં પુષ્પ છે. અંગે એનું ગળવું તપાસ્યું તો તેમાંથી ગુલાબનાં પુષ્પ મળ્યાં આવ્યાં. આથી દેવી પ્રયોગ સાર સરે આશ્ચર્ય પામ્યા. એની અશુભો તદ્દન બંધ હતી તે વખતે તે બાલ નેત્રથી તો ચતકિંચિત્ પણ નેનો નહતો તથા બાલ દર્શોવડે તે સાંભળતો પણ હતો નહોતો એની ઇન્દ્રિયો અંતરમાં રહેલા કેમ સૂક્ષ્મતત્વ સાથે તિરોબાવ પામી ગઈ હતી. એ માણસ તો આ વખતે બિલકુલ કાષ્ટ સંદેશ હતો. દેહ બાનનું તો તેને તદ્દન વિસ્મરણ થઈ ગયું હતું. સર્વેને ખાતરી થઈ કે દેહમાં એની કેમ પ્રગળ શક્તિ છે કે જે નેત્ર વિના નેછ શકે છે. એ માણસ ને કે ખીમના રાખે તો ખીલકુચ સાંભળતો નહતો પણ મારી સાથે તો તેનું સન્નતીય તત્વોનું ગિચણ થઈ ગયું હતું. મારા આત્મકિરણનાં તત્વો એના દેહમાં ઉતરી ગયાં હતાં જેણે દેહોદ્ભાવ એ વખતે જુવાની દીધી હતો. પછી તેઓમાંના એક જણે અમને પૂછ્યું કે પૂઝો કે આ વખતે તકારી પાસે આશુ બાશુ થઈ કેટલા માણસો ઉભા છે ? અંગે અતે એ પ્રમાણે પૂછ્યું એણે જવાબ આપ્યો કે આપ અને મ્હારા વિના પાંચ માણસો અને સહીત સોન માણસો હોય આ

કોટડીમાં એ જોને હું મેઘ શકું છું આટલી વાતચીત થતાં અમને લગભગ કલાક વહી ગયો. વખતે દશમાં ફેરફારી થઈ જાય માટે આરંભમાં પૂર્ણ પ્રયોગ કરવો નહીં એમ અમને એ બાળતનું જ્ઞાન હતું કારણ કે એકદમ વિશ્વદક્ષિમાં અથવા પ્રત્યગ દક્ષિમાં લઇ જવા બાદ પ્રાણવિનિમય પ્રયોગમાંથી સાધકને જગાડવો વખતે મુશ્કેલ થઇ પડે છે. ઝડક પાસ વગેરે કરી એ છોકરાને મેં જાગૃત કર્યો ત્યારે આશ્ચર્યમાંથી જાગેલો માનવી જાણે આશ્ચર્ય જોતો હોય એવી ઝોની સ્થિતિ જણાઇ આવી. સર્વ રતેહીએ હવે પામ્યા અને આપણાં યોગ તથા અન્ય અદ્ભુત વર્ણનવાળાં શાસ્ત્રો સત્ય છે પણ એના અભ્યાસ વિના આપણુ જાણી શકતા નથી, આમ ચોક્કસ ખાતરી થઇ. સર્વ જણા ખુશી થયા વિરમવાન્વિત થયા હોય એવા થઇ પોતપોતાના મુકામે ગયા. પછી મેં એને પૂછ્યું કેમ જોશાસમ, શું જોયું? તેણે કહ્યું કે જાણે ઘેરી નિદ્રા આવી હોય અને જાણે શાંતિના અપૂર્વ સાગરમાં સ્નાન કર્યું હોય આમ મનહ આવી મધ શિવાય અન્ય કાંઇ હું જાણી શક્યો નથી. આ લેખકે જાતેજ આ પ્રાણ વિનિમયનો પ્રયોગ કરી જોયો છે.

## એક આનુભવીક ઉપાય

લેખક: પંડિત ભોલાનાથ શર્મા.

સંવત ૧૯૬૯ ના પાંચ માસમાં મારો મુકામ વિજયપુર તાલુકાના લોદરા ગામમાં હતો. મને વેદકશાસ્ત્રનું આનુભવીક જ્ઞાન હોવાથી દિવસે પાઠપૂજન ભગવત્સેવા થઇ રહેવા બાદ આશરે દશ વાગવા પછી મારી પાસે દરદીઓ આવતા હતા. એક દિવસ પટેલ પ્રાણદાસ ભગવાન એક દર્દી કાકરડાને લઇ આવ્યા અને મને કહ્યું કે આ મારે ત્યાં નોકર છે એને દરરોજ જમવા પછી ઉલટી થાય છે, પેટમાં અત્યંત ટકતું નથી એથી એનું શરીર જાડુ જર્જર થઇ ગયું છે. એની જાનથી પણ દુઃખી છે અને અમને પણ કામની અડચણ પડે છે. આપ અગાસા નોકરને નીરોગી કરી આપો. અમે પટેલની પાસે પાંચ રૂપિઆભારના આશરે ધૂપ કરવાનો લોજાન મંગાવ્યો. એક ભર્યા પાણીનો કોરો માટીનો ઘડો મંગાવ્યો. તે ધૂપના લોજાનને વાટી નાખાવ્યો. ઇચ્છાના અગર કાટના અગારા પૃથ્વી ઉપર નાખી તેના ઉપર એક રૂપિઆભાર લોજાનનો ભૂકો નાખ્યો. જ્યારે ધૂપની રાહ એમાંથી ધૂપાડો નીકળવા માંડ્યો ત્યારે તે ધૂણી ધૂપમાં ભરી લેવા સાડ તે ઘડાને ધૂપનો અગ્નિ જે ધૂપાડો કહાડનાર હતો તેના ઉપર માટીના ઘડાને ઢાંધો પાડી તેમાં સારી રીતે ધૂણી ભરી કહાડી. આ પ્રયોગ છરાવડે વધાન્વામાં આવતી ઇચ્છાના પ્રયોગ જેવોજ છે. પછી ધૂપને ઉઠાવી સીધો કરી તેમાં જળ ભરી લીધું ધૂપાડાની અસર રહે માટે જે ત્રણ પ્યાલા બરાબ તેટલો ઘડો અધૂરો રાખ્યો બાદ ઘડાને ઢાંધી રાખવામાં આવ્યો. સવારથી સાંજ સંધીમાં જેટલા વખતે જમતાં-જમવા બાદ જ્યારે જ્યારે તૃપ્તા લાગે ત્યારે એ જલ પીવા આદા આપી. આમ લગભગ અઢવાડિયું પ્રયોગ કરવાથી લાંબા દાણનું ઉપદી થવાનું દર્દ ખોંપ થઇ ગયું. હું શ્રીહરિ.

## અવિષ્ય જાણવાની વિધાનો પ્રયોગ

લેખક—પંડિત ભોળાનાથ શર્મા વરસોડા.

દક્ષિણમાં વિષ્ણુ બાપા નામનાં એક સમર્થ બ્રહ્મચારીજી થઈ ગયા છે. હવેમાં સંવત ૧૯૨૫ લગભગ તેઓજી હયાત હતા. પ્રાયઃ મુંબઈ જઈરમાં રહેતા હતા. તેઓ યોગી-તપસ્વી અને પૂર્ણ અધ્યાત્મજ્ઞાની હતા. સાંભળવા પ્રમાણે એઓને ઘણા ચમત્કારો પ્રાપ્ત થયેલા હતા, અને ઇશ્વરી મનહ સારી રીતે તેઓ મ્હાણી શક્યા હતા. તેમણે ગીતા ઉપર ટીકા અને વેદોક્ત ધર્મ પ્રકાશ નામના બે બ્લેટીતા ગ્રન્થો લખ્યા છે. એમનામાં પ્રખરના ઉત્તર આપવાની અદ્ભુત શક્તિ હતી. આમારા ઘરમાં વેદોક્ત ધર્મ પ્રકાશ નામનો ગ્રન્થ હતો અને મને નાનપણથીજ યોગ અને વેદાન્ત ઉપર ઘણી પ્રીતિ હોવાથી ગુજરાતી ભાષાની વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં વરસોડામાં એ પુસ્તક હું ખુબ વાંચતો હતો. આ અને દિકરીનો સંવાદ એ નામનું એ પુસ્તકમાં એક પ્રકરણ છે. એમાં દિકરીએ માતાને પ્રશ્ન કર્યો છે કે હે માતા! આપણી આર્ય સ્ત્રીઓ કપાળમાં કંકનું ગોળ તીક્ષ્ણ કરે છે તે મુખની શોભા છે અથવા અન્ય કંઈ દેવી સકેત છે? ત્યારે માતા ઉત્તર આપે છે કે હે દિકરી! માત્ર બાહ્ય મુખનીજ શોભામાં આર્ય લોકોની ખરી સ્ત્રીઓ પોતાનું ગૌરવ માનતી નથી. પણ એવા સુંદર રિવાજોમાં ઇશ્વરી અનુભવ મેળવવાના ઘણા સકેતો હોય છે. એા વ્હાલી પુત્રી! સદાચાર એ આપણા આર્ય સ્ત્રીઓનો પ્રથમ ધર્મ છે. ઇશ્વરોપાસન એ આપણા શ્રેષ્ઠ માર્ગ ઉત્તમ ઉપાય છે. સવારમાં સ્વસ્તિ કાસને અથવા પકાસને બેસવું; આપણને જે આસને નિર્વિઘ્નતાથી બેસી શકાય તે આસને બેસી મનને સ્થિર રાખવું. પછી આપણા મુખની સન્મુખ કુંકમની એક ગોળમુદ્રિકા તીક્ષ્ણ કરવું. ધ્યાન કરવું, ચક્ષુઓ બંધ રાખવી. જાણ ત્તિઓને સંદોષી રાખવી મનને ધ્યુમ એકાગ્ર કરવું. ધ્યાતાનું સ્મરણ રહે નહિ ધ્યેય તિલકનું જ જ્ઞાન રહે. આવી રીતે લાગઠ એ ત્રણ ગાસ સુધી ધ્યાન કરવામાં આવે તો સ્વપ્ન દ્વારા એ માનવને અવિષ્યકાળમાં થનારા બનાવોનું જ્ઞાન થાય છે. મોટે હે દિકરી! અવિષ્ય કાળના ખ્યાલ જાણવા માટે ચન્દ્રિકા સ્ત્રીઓએ પોતાના કપાળમાં કરવાની છે. પણ માત્ર મુખની શોભા સાર તો નહીં. આગ પૂર્વકાળની આર્ય સ્ત્રીઓ સદાચારી રહીને પોતાની મનઃશક્તિઓને કળને રાખતી. આવા યોગના અભ્યાસ વડે આત્માને પવિત્ર કરતી હતી.

આ માદીકરીનો સંવાદ વાંચવાથી તે પ્રયોગ સાંધ્ય કરવાની મને ઇચ્છા થઈ. દરરોજ સ્વાધ્યાયવ્રતમાંથી પરવારી પ્રાયઃ પાકલાક અજ્યાસ કરતો હતો. એમ કરતાં કરતાં પંદરેક દિવસ થયા. આત્મામાં કંઈક અપૂર્વ શક્તિનો પ્રસાર થવા લાગ્યો. અંતઃકરણ શાંત રહેવા લાગ્યું અને દૃષ્ટિમાં કંઈક પૂર્વ કરતાં વિનિમય ભાસવા લાગ્યો. હું તો દરરોજ કંઈ ગોળ તિલકનું ધ્યાન કરતો નહિ પરંતુ મ્હારા કપાળમાં રામાનુજ સંપ્રદાય પ્રમાણે કંકની હોતી સ્ત્રી રરવાનો અભ્યાસ હોવાથી મ્હારાજ કપાળને અંતઃકરણ સન્મુખ ધારી તે શ્રીનું ધ્યાન કરતો હતો. પ્રથમ તો ધ્યેય વસ્તુ ખસી જતી હતી પણ પછી ધ્યાનમાં સ્થિર રહેવા લાગી.

એક અમારા આસ્ત જુવાન જનનું લગ્ન થવા સાર મહેસાણા પાસેના એક ગામડામાં વિવાહ થયો હતો. અને એથી સ્ત્રી વર્ગમાં ખુશાલી ફેલાઈ હતી. કન્યાઓની અંતરને લઈ

આ વિવાહ પ્રયત્ને અને વિવળે થયેલો હોવાથી મોઢો ગણાતો હતો. એ છૂટી જાય તો ખીન્ને વિવાહ થતાં તેનાં સ્નેહી અને સંનિષેદ જનનીને હૃદયમાં આઘાત થાય એમ હતું. પણ દૈવગતિ બલવતી હોય છે.

એક દિવસ હું વગ્નેશમાં ડાકોરજી મહારાજની કોટડીમાં ઓશરીમાં સૂતો હતો, સૂઈ જાય થવાની અડધા કલાકની વાર હતી. અર્ધ જાગરણ દશા હતી ચક્ષુઓ બંધ હતી. નહીં નિદ્રા-નહીં જાગત દશા આવી સ્થિતિમાં હું હતો. એટલામાં એક પચાસ વર્ષની બાઈ આવીને મહારી પથારીથી દૂર પદેરેક કદમ રહી બોલી કે જે છોકરાનો વિવાહ થયો છે. અને આજ કાલમાં એના લગ્ન સંબંધે ધાંધલ થવાની છે. સર્વના હૃદયમાં અને વેવાધઓની પરસ્પર ઘોસઘોસ નક્કી થઈ છે પણ એનું ચોક્કસ લગ્ન થવાનું નથી-નહીં જાણ. આ સાંભળી હું જાગ્યો પણ બાઈ કે કોઈ હતું નહીં માત્ર આકાશવાણી હતી એમ મેં ચોક્કસ જાણ્યું. એજ દિવસે સાંજના અમુક કારણથી એ વાદાનવાળો વિવાહ છૂટી ગયો. મહેને માણસ પડ્યું કે કુંકુમની થી ધ્યાનનો આ પ્રથમ અમતકાર છે, હું વિદ્યાર્થી હતો. વિદ્યાના જોગમાં એ ક્રિયા પછી બની નથી પણ એવાજ દાખલા એજ સમયમાં મેં સ્વાર બની આજ્ઞા હતા. ઇતિ શિવમ્.

## શ્રી કાલજ્ઞાનમ્.

ચાલુ અંકના પૃષ્ઠ ૧૭૪ નું અનુસંધાન.

જ્વરસ્ય પ્રથમ સ્થાને, વૈદ્યજ્ઞેન દિનત્રયમ્ ।

નદેર્યક્થિતં તોર્યં, મેપજં નચ રોગિણઃ ॥ ૪૬ ॥

અર્થ:—જ્વરના પ્રથમ સ્થાનમાં અર્થાત પ્રારંભમાં વૈદ્ય જાણનાર વૈદ્ય ત્રણ દિવસ પર્યંત દવારૂપ કરેલું પાણી ગ્રાહ્ય આપવું નહીં. ॥ ૪૬ ॥

અર્જીર્ણજા હારજ સ્વેદ પિત્તજા, મરુદ્ધવા દાઢિજ કાલરક્તજા ।

કફવ્યથૈકાન્તજ મોહકામજા, જ્વરાવ્યથા જૈવ ભવન્તિ નાન્યથા ॥ ૪૭ ॥

અર્થ:—અશ્વેથી, ઉત્પન્ન થયેલી, આહારથી ઉત્પન્ન થયેલી, ખેડથી ઉત્પન્ન થયેલી, રિત્તથી ઉત્પન્ન થયેલી, વાયુથી, નગરથી, અમુક સમયથી, લોહી નિકારથી, કદથી, મોહથી કામથી ઉત્પન્ન થયેલી જ્વરરૂપ દશા હોય છે અન્યથા થાતી નથી. ॥ ૪૭ ॥

વિવેચન:—તાવ ઉત્પન્ન થનાનાં કારણો આ સ્ત્રોત્કમાં દર્શાવ્યાં છે. અશ્વે થવાથી નહિ પચેલું અન્ન શ્લેષ્મણુ થઈ જ્વર ઉત્પન્ન કરે છે અથવા જ્વરને વધારનારા પદાર્થો જગવામાં આવવાથી જ્વર આવે છે અથવા કોઈ મહારોગથી તખ્તત ગમડી જાય છે. નાદાન, ગાણસની દષ્ટિથી, લોહીવિકારથી, કદના ખીગાડથી કે મોહ-અગર કામવડે જ્વર આવે છે. દાખથી અમુક જ્વર ઉત્પન્ન થાય છે.

કફજ્વરઃ કાલજ્વરચરક્તજો, કુર્વતિ મૃત્યું નિયતં નરાણાં ।

યદી હરાક્ષાત્કુરુતે ચિકિત્સાં, ધન્વન્નરી રાગ વિરાગવન્નયઃ ॥ ૪૮ ॥

અર્થ:—

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંધમ્ ॥

ચન્દ્રેરવિદનયન મણિમાલ્યમાયુર્વેદઃપ્રવર્તેત્તમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુભ ધારણ કરી રહેલા, પાળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વેદન કરવા લાયક, કમળ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા પેઢેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી ભેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગ માત્ર માથા પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરે છું.

“Mens sana in corpore sano” “પહેલું મુખ તે જાતે નર્પા.”

પુસ્તક ૧૦ અં.]

જુન ૧૯૧૭.

[અંક ૬ ફો.

### પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં સંતોષ.

મહેને જન્મ ત્યાં ત્યાં આપશે,	ત્યાં ત્યાં જવું મહારે હરિ;	
મહેને જે સ્થિતિમાં સ્થાપશે,	તે તે સ્થિતિ છે મુખકરી. ॥	
આ વિશ્વ સૌ છે આપનું,	પ્રત્યેકમાં આવી વસ્થા;	
એ મંત્ર નહિ ભૂલું પ્રલો,	વિચાર કરીશ ન કંઈક સ્થા.	મહેને. ૧
ઉપલોભી થઈશ ન નાથજી,	ઉપયોગી થઈશ હું બહાવમાં;	
પ્રત્યેકમાં વિલસી રહ્યા,	ન્યાળી વહીશ ખમા ખમા.	મહેને. ૨
પત્યર કદા કરશે પ્રભુ તો,	મેલશે થોઈશ અન્યના;	
મીતાર કરશે તો પ્રભુ,	ગાઈશ આપની ધન્યતા.	મહેને. ૩
કરશે મહેને જે સમુદ્ર તો,	હરો બદ હવા દઈ મદદેવા;	
સેવા કરીશ એમ આપની,	લાવી તરંગ નવા નવા.	મહેને. ૪
નોકા કદી કરશે મહેને તો,	વહીશ જન ને ભારને;	
સગવડ કરી એમ સર્વની,	રીઝવીશ તવ કીસ્તારને.	મહેને. ૫
આંજર કદિ કરશે પ્રભુ તો,	ચરણમાં વળગી રહી;	
જન્મ જન્મ ભણિય હું આપનો,	પદ ચાલતો પૃથ્વી મહી.	મહેને. ૬
કાળજી કદિ કરશે પ્રભુ તો,	આંખમાં વરી છે વિભા;	
સેવા કરીશ હું આપની,	પલકાર સાથે હંસી પ્રલો.	મહેને. ૭
કરશે કદી મહેને પુણ્ય તો,	હૈયા વિષે થઈ હાર હું;	
એમ શોભવિશ પ્રભુ આપનો,	કેવડીકા મણિ મણિ મણિ.	મહેને. ૮

# THE REST-CURE.

( BY DR. ROBERT WALTER, M. D. )

Rest-Cure is not simply the proper cure for disease in its varied forms, but for all the ills that afflict humanity. Only power in abundant measure can produce vigorous health or enable one to do successful work; incompetency, disease, and especially chronic disease, are due to depleted vital resources which depletion is very apt to be increased rather than diminished by the methods in vogue of sustaining one's powers. "He that would save his life shall lose it." It is always a dire misfortune for any one to feel his want of power, and to commence to supplement or sustain it under present-day methods. The overworked, "run-down," well-nigh exhausted portion of the community is a large one, each individual being analogous to a locomotive, whose steam-pressure is greatly reduced. It is not steam that drives the steam-engine, but the intensity of the force in the steam. Exhausted vitality, like exhaust-steam, can do little work. And yet too many are trying to carry forward life's work upon partially exhausted vital resources, always trying to make up for deficiency of power by the use of stimulants and other forcing processes.

The folly of all this is well illustrated by the folly of the engineer who would do his work with steam at fifty pounds pressure when he should have hundred pounds. An engine with fifty pounds pressure can do some work, at sixty pounds it may do the work of forty horses, while at one hundred pounds it is a sixty-horse power engine. Just so the ability which any one possesses for work is determined chiefly by the intensity of his powers. Half-dead men are altogether too common, waiting unconsciously for some disease-germ to gather them in. For the principles we are advocating show that contagious and epidemic diseases result from the depleted powers of the patient more than from any other consideration. It is a remarkable fact that epidemics rarely increase the total death-rate of a community, if we extend our statistics over a sufficient length of time. A contagious disease is only a *form* of taking off. Highly vitalized men don't die, even



if they should contract the disease, which they rarely do; it is the infeebled, depleted, poisoned ones that succumb to infection. If they had not died of La Grippe, smallpox, or other such ailment, they would surely have fallen a victim of pneumonia, typhoid, or the like.

The question before us, therefore, is not simply how to regain or maintain health, and not alone how to preserve life, but how to live well, feel well, enjoy life, do efficient work, and be entirely free from the habits and indulgences which so frequently enslave men. To this end we recall that it is nature that cures, as she does everything else in the natural world; in this matter of cure we are called upon to deal with an important department of natural existence known as the vital. This department, like each of the others, is presided over by its own inherent force, controlled in its operations by its own great law, which force under control of its law performs all the functions of its department and produces all its phenomena. *Vitality, called also vital force, produces, repairs, heals; the rapidity and certainty of its work correspond chiefly to the amount of the power; all processes should be employed to recuperate the patient's powers, and nothing done to deplete them.* Though temporary relief may be secured by depletion, as by purging and blood-letting, because the power of disease is the patient's vital power, so that reducing the one always reduces the other, all physicians of all schools now agree that such practice is destructive to the patient's best interests. No one now believes it to be wise practice to cure diseases by destroying health, no matter how persistently, he may ignorantly continue the method.

§ 108. The opposite theory of cure is the one now everywhere advocated. Sustain the patient's strength is the cry everywhere heard. Support the vitality and the patient will surely rally. *The theory we hold to be true beyond all peradventure; it is the application of the theory that is erroneous.* If the real is the opposite of the apparent; if we are deluded by appearances, which are generally the opposites of the realities, if substances administered to give strength to the patient appear to do so only by taking away his strength, who cannot see how utterly destructive

and fallacious 'a practice based upon observation' must be (§140). If disease, instead of being an enemy, is really nature's effort at cure, who fails to perceive ample justification for the alarming increase of nervous diseases in our time, as the result of the use of the tonics and nervines so generally employed. Something does not come out of the nothing. No effect exists except from an adequate cause; the facts of to-day prove either a failure of the theory that nature cures, or a failure of its methods of application. The latter error is the true one. Because of a theory of the vital force and its source, which is equally opposed to the facts, men proceed to produce the diseases they imagine they are curing, and to exhaust the power they are trying to sustain. The consequence is the more one is cured the more he needs to be cured; and the more he is sustained the greater is need to be sustained; or to put it in concrete form, the more whiskey or other stimulant or tonic we administer to the patient, the more he needs it; the more we sustain him by the methods of the schools the weaker and worse he gets. We turn our attention to the accumulation of vital power as the true means by which obstructions shall be overcome, disease rendered unnecessary, and good health restored. The methods of recuperation that we shall advocate are all based upon the theory that life is an inheritance and not a product. If life could be manufactured there would at least be some excuse for exciting into action the organs which are supposed to manufacture it, but having absolutely disproved the transformation theories, and shown that life comes only from life we are shut up to the alternative of securing recuperation of power through cessation of its use. We cannot recuperate by increasing its use. Recuperation must come through rest and sleep, and the necessity for these in every living thing is the best proof that it cannot be obtained in any other way. If we could manufacture vitality for horse or man, what need to sleep and rest half the time; if hay and oats could take the place of sleep the horseless age would still be far away (§ 18 ).

§ 109. The word recuperate, which means to recover is a term chiefly employed in connection with living things, or at least with such things as spontaneously recover their powers. We may

recuperate our health or our strength; an orchard or a farm may recuperate, and of late years the term has been applied to electricity, as in the recuperation of a battery. But no matter in what connection it is employed the leading idea is rest. Under the Mosaic law the necessity for rest in order to recuperate was everywhere recognized. Even the land had its sabbath. Man and horse and ox are expected to recuperate every night, in addition to the rest of every seventh day. The battery also recuperates when we cease its use, but no matter in what department we use the term; the leading, if not sole idea, is recovery through rest. We do not recuperate a steam engine, a wagon or a plow; we repair these; we recuperate only those things which have within them the power of recovery when we cease to use and expend the power. The battery recovers its power by cessation of work, the orchard and farm recuperate so as to produce a harvest after a season of rest, man and horse are always reproducing, and therefore, recovering their powers. It is properly said also that the spendthrift recuperates his fortune when he ceases to spend it. But this is a true use of the term only when his fortune is an inheritance. If he is a self-made man his fortune being the product of his own labour, we would not think of him recuperating his fortune by rest; we would speak of him as making his fortune by greater activity and vigor. Just so with the vital organism; we may recuperate its powers because they are an inheritance which we receive as an income that may be squandered by ceaseless activity, riotous living, or accumulated to great abundance by rest and waiting. But if it be true that man manufactures his vital powers, then recuperation is an entirely improper word to use in connection with this increase. If tonics and stimulants and food and drink and air make for us vitality, then accumulation of power must come through increased work, as during the day, while sleep and rest would prove to be not only useless, but destructive. If power could be manufactured out of food or drink or medicine what excuse would there be for holidays and sabbath days as well as for nightly rest? Where is the necessity for rotation of crops on the farm if fertilizer will answer all purposes? Why not heavy fruit crops every year if feeding the soil can

take the place of rest? Once let it be shown that the vital power can be manufactured, and rest is proved an unnecessary indulgence. If increased work can produce vitality for any one, sleep becomes a reckless waste; if we can give strength to an invalid by means of a drug, we ought to be consistent and repudiate sleep as a contribution to senseless fashion.

But men are seldom consistent. They seek to give strength from without at the very time they admit the importance for the invalid of rest and sleep. Recuperation means the hoarding of power through its non-use; a statement which, if true, shows the absurdity of the attempt to give power by its increased use through increased activity. Both these plans cannot be true. We recuperate through rest or we manufacture power through active work; but we never have done and never can do both at the same time. There is a dilemma here, and we may take either horn we please; no one can ride two horses at the same time when these are going in opposite directions.

The primal thought of the system we advocate, therefore, is rest—rest of body and of mind, of muscle and of nerve, of heart and lungs, liver and kidneys, stomach and bowels. This system might thus be called Scientific Rest-cure. It is Rest-cure because it inculcates and promotes rest as the *sine qua non* to recovered health, and it is scientific because it is a logical development, not from supposed facts, but from established first principles, to the elaboration of which development future chapters are devoted.

—From "*The Exact Science of Health*" Vol. I, pp. 192 to 198.

---

## LONGEVITY.

---

( FROM " SUCCESS SECRETS, " BY O. S. MARDEN. )

*Would you Carry Youth into Age ?*

Hold your thoughts persistantly.

Avoid fear in all its varied forms of expression.

Simply refuse to grow old by counting your years or anticipating old age.

Don't allow yourself to think on your birth day, that you are a year older.

Refrain from all kinds of stimulants and sedatives, they will shorten your life

Keep in the sunlight nothing beautiful or sweet grows or ripens in the darkness

Nature is the great rejuvenator, her spirit is ever young Live with her, study her, love her

Avoid excesses of all kinds, they are injurious The long life must be a temperate regular life

Keep mental cobwebs dust and brain ashes brushed off by frequent trips to the country, or by travel

Never look on the dark side take sunny views of every thing, a sunny thought drives away the shadows

Cultivate the spirit of contentment all discontent and dissatisfaction bring age-furrows prematurely to the face.

Think beautiful thoughts—harmony thoughts, truth thoughts thoughts of innocence of youth of love, and of kindness

Keep your mind young by fresh vigorous thinking and your heart sound by cultivating a cheerful optimistic disposition

Don't live to eat but eat to live Many of our ills are due to overeating to eating the wrong things, and to irregular eating

Don't be too ambitious, the canker of an overvaulting ambition has eaten up the happiness of many a life and shortened its years

Throw aside your dignity, and pomp and play with children make them love you by loving them and you will add years to your life

Take regular exercise in the open air every day in all weathers walk ride row, swim or play, but whatever you do keep out of doors as much as possible

Put some beauty into your life every day by seeing beautiful works of art, beautiful bits of scenery, or by reading some noble poem or selection in prose.

Keep busy : idleness is a great friend of age, but an enemy of youth. Regular employment and mental occupation are marvelous preservers.

Pure air both indoors and outdoors is absolutely essential to health and longevity. Never allow yourself to remain in a poisoned or vitiated atmosphere.

Never compare yourself with others of the same age, or think that you must appear as old as they because you have marked the same number of years.

Don't let anything interfere with your regular hours of work and rest, but get plenty of sleep, especially what is called "beauty sleep" before midnight.

Cultivate placidity, serenity, and poise—mental and physical. Do not allow anything to throw you off your balance. A centered life is usually a long life.

Refuse to allow the mind to stiffen the muscles by the suggestion of age limitation. Age is a mental state, brought about by mental conviction. You are only as old as you feel.

Love is the great healer of all life's ills, the great strengthener and beautifier. If you would drink at the fountain of perpetual youth fill your life with it.

Avoid anger, discord, hurry, or anything else that exhausts vitality or overstimulates, whatever frets, worries, or robs you of peace or sleep will make you prematurely old.

---

## Why the Hindus are Vegetarians.

---

As regards the diet of the Hindus, Mr. Buckle tells us: "In India the great heat of the climate brings into play that law (of nature) already pointed out, by virtue of which the ordinary food is of an oxygenous rather than of a carbonaceous character. This,

according to another law, obliges the people to derive the usual diet not from the animal but from the vegetable world of which starch is the most important constituent. At the same time, the high temperature, incapacitating men for arduous labour, makes necessary a food of which the returns will be abundant, and which will contain much nutriment in comparatively small space. Here, then, we have some characteristics which, if the preceding views are correct, ought to be found in the ordinary food of the Indian nations. So they all are. From the earliest period the most general food in India has been *rice*, which is the most nutritive of all cerealia, which contains an enormous proportion of starch, and which yields to the labourer an average return of at least sixty fold "

—History of Civilization in England Vol 1., p. 64

Neibuhr says: " Perhaps the Indian law-givers thought it was, for the sake of health, absolutely necessary to prohibit the eating of meat, because the multitude follows more easily the prejudice of religion than the advice of a physician. It is also very likely that the law of the Oriental insists so strongly on the purification of the body for hygienic reasons. "

## શ્રી કાલજ્ઞાનમ્.

(અનુવાદક: લોખાનાથ શર્મા.)

ગત અંકના ૫૪ ૨૦૦ નું અનુસંધાન.

અર્થ:—અસાધ્યપણાને પ્રાપ્ત થયેશે કહ્યું જ એ કાલજ્ઞ એ બંને રક્ત વિકારથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. તેઓ માથુસનું અસ્થ મૃત્યુ કરે છે. કદાચ સાક્ષાત્ ધન્વન્તરિણ જાતે આવીને એનું આપણ કરે તો પણ તે પોતાના વૈદ્યપણાના રાગથી—વિરતિ પામીને—નિષ્ફલ થઈ જાય અર્થાત્ એવા જ્ઞાનથી ધન્વન્તરિણ પણ માન રહે નહિ.

કયા માસમાં કયા જ્ઞાનનું પ્રાધાન્ય હોય છે ?

માર્ગે પૌષે તથા માઘે આપાદે શ્રાવણે પિષ્

માદ્રપદે ચિકિત્સાઈ વર્તો રાજા મકીર્તિતઃ ॥ ૪૯ ॥

અર્થ:—માર્ગશિર્ષમાં, પૌષ માસમાં, માઘ માસમાં, આપાદમાં, શ્રાવણ માસમાં તથા માદ્રપદ માસમાં વૈદ્ય લોકોએ વાધુને રાજા સમજવો અર્થાત્ ઉપર કહેલા મહિનાઓમાં વા-

પુત્ર' વિશેષ બળ હોય છે. ધણું કરીને એ માસોમાં ઉત્પન્ન થયેલા જ્વરો વાયુના પ્રકોપનાજ હોય છે.

અશ્વિને કાર્તિકે માસે જ્યેષ્ઠ વૈશાખયો ધ્રુવમ્ ।

વૈદ્યશાસ્ત્ર વિચારણૈઃ પિત્તો રાજા પ્રકીર્તિતઃ ॥ ૫૦ ॥

અર્થ:—આસો માસમાં, કાર્તિક માસમાં, જેષ્ઠ અને વૈશાખ માસોમાં, વૈદ્યશાસ્ત્રને જાણનાર લોકોએ પિત્તવુ' પ્રાધાન્યપણું કહ્યું છે; અર્થાત એ મહિનામાં આવનાર જ્વરો પિત્તવિકારથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. ॥ ૫૦ ॥

ફાલ્ગુને ચૈત્ર માસે ચ જન્તુ પીડા કરો સદા ।

સમુત્પન્નો શરીરેઽસ્મિન્ શ્લેષ્મા રાજા પ્રકીર્તિતઃ ॥ ૫૧ ॥

અર્થ:—ફાલ્ગુન માસમાં અને જેષ્ઠ માસમાં—સદા પ્રાણીને પીડા ઉત્પન્ન કરનાર અને આ દેહમાં ઉત્પન્ન થનાર શ્લેષ્મને વૈદ્ય લોકોએ રાજા કહેલો છે. અર્થાત એ એ માસમાં ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર શ્લેષ્મથી અર્થાત કફથી પ્રાય. ઉત્પન્ન થાય છે. ॥ ૫૧ ॥

પિત્તો દયે પિત્ત કરં ચ ભક્ષં-વાતો દયે વાત કરં ચ ભક્ષમ્ ।

શ્લેષ્મો દયે શ્લેષ્મ કરં ચ ભક્ષં-પુંસિ પ્રયુક્તં પ્રકરોતિ રોગાન્ ॥ ૫૨ ॥

અર્થ:—જે જે માસોમાં પિત્તનો ઉદય હોય ત્યારે પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવામાં આવે, જે જે માસમાં વાયુનો ઉપદ્રવ કહ્યો છે એ માસમાં વાયુના દર્દને વધારનાર પદાર્થો ખાવામાં આવે, અને દર પિત્તનો ઉદય કરનાર મહિનાઓમાં કફ પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થો ખાવામાં આવે તો પુરુષને નાના પ્રમાણના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. માટે જે માસમાં જે જે દર્દ ઉત્પન્ન થાય તે પદાર્થો નિયમિત પ્રમાણમાં ખાવા-અધિક ખાવાથી દર્દ જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પિત્તેચ વદમાનેચ યદ્યુત્ત પથ્ય સંયુત ઽ

આહારો પુષ્ટિ શૃક્લાતિ યદિ નિદ્રાં નકારયેત ॥ ૫૩ ॥

અર્થ:—જ્યારે પિત્ત પ્રકોપ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય ત્યારે પથ્ય પદાર્થ સંયુત આહાર કરવો જોઈ શરીરને પુષ્ટિ મળે છે. પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળા, તેમાં પણ પિત્ત વિકારવાળા શરીરવાળા, પુરુષે લગભગ આઠ કલાક કરતાં વધારે નિદ્રા લેવી નહિ તેમજ દિવસે તો બિલકુલ નિદ્રા લેવી નહિ.

વૈદ્યોશ્લેષ્મણિ પથ્યહીનં યોદદાતિ નરાધમઃ

સો પિ શત્રુઃ ચિકિત્સહઃ પ્રાણ સન્દેહ કારકઃ ॥ ૫૪ ॥

અર્થ:—જે વૈદ્ય કફ રોગની ઉત્પત્તિમાં પથ્યહીન પદાર્થોની જામવા માટે રજા આપે છે અથવા કફ રોગની જ્વરભરી દશામાં કફને વધારનાર આપધ આપે છે તે વૈદ્યને વૈદ્ય નહિ પણ પ્રાણનાશ કરનાર શત્રુ સમજવો. ॥ ૫૪ ॥

વિવેચન:—

જેમ વેદાન્ત શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે વિદ્યાઽવિદ્યાનિહત્યેવ તેજસ્તિમિદ સંધવત્ વિપક્ષ ભાવવાળી વિદ્યાજ અવિદ્યાને હરે છે. એમ જ્યારે પિત્તોદય થાય ત્યારે પિત્તને શમાવનારા ઉપચાર કરવા; તથા વાત ઉત્પન્ન થાય ત્યારે વાતને શમાવનાર ઉપચાર કરવા; તેમજ



કરૂની ઉત્પન્ન દશામા કરૂને ગમાવનાર દવા કરૂની. કારણકે જે કારણથી જે દર્દ ઉત્પન્ન થયું તેનું શમાવનાર વિરોધી ભાવનાણું આપણે કરૂં: જેમકે પ્રમેહ-બલ્બા કરૂં મિગાડથી થાય છે ત્યાં પૌષ્ટિક ખોગક આપણે નહિ, તથા અણૂંમાં ધૂત જેવા માદક પદાર્થ જમવા આપના નહિ.

મન્દાકાન્તા.

કુશૌધ્માનં શિરસિ ગુરુતા નેત્રયોઃ શીત ભાવઃ

પાદેશો ફો ન ચરતિ ભ્રશં મૂઢતા ચેન્દ્રિયાણામ્

રોમે હર્ષો ભવતિ સુતરાં વાજિનો યસ્ય રૂપમ્

પ્રત્યક્ષેયં ન કુરુ નિતરાં રોગિણં ચૌપથં હિ ॥ ૫૫ ॥

અર્થ—જેના પેટ અને કુખોમા આક્રમે આવી રહે, માથામા બાર રહે, નેત્રોમા શીતળતા ઢળી જાય, પગનાં ધુટણ ઉપર સોજ આવે તે શોફ ઉતરતો રહેડતો હોય નહિ પણ સ્થિર થઈ જાય, ધન્દ્રિયોમા મૂઢતા આવે, રૂવાઈ ઉઠાં થઈ જાય અને દર્દ હોડતા ધોણની માફક રહેડતું જતું હોય તો પ્રત્યક્ષ આ દશામા રોગીને ઠાલા ધેવે આપણે કરૂં નહિ. કારણ કે આટલાં લક્ષણ મળવા પછી દર્દીની અમાધ્ય દશા થઈ રહે છે. ૧૫૪

સજ્વરો વિજ્વરો વાપિ પિત્તલં પરિહુંજયેત્

યે ગુણાલંબને પ્રોક્તા તે ગુણા લઘુ ભોજને ॥ ૫૬ ॥

અર્થ—જો જે જનરનાલી દશા હોય અગર જનર વગરની અન્ય રોગી દશા હોય તો પણ પિત્ત તામક પદાર્થો જમવાની ટેવ રાખી. જે જે શુણે લંબન કરવાથી અર્થાત્ ઉપવાસ કરવાથી સાસ્ત્રકારોએ વર્જીત છે, લગભગ તે સર્વ શુણે લઘુ ભોજનમાં સમાયા છે.

વિવેચન—ઉપવાસ કરનાથી સત્ત્વનાં દર્દ શાન્ત થાય છે. આ પ્રકરણ માટે ધન્યવંતરીના મંત્રીજના લેખે ખાસ વાચના કેટલા કેટલા કારણથી રોગીની ઉત્પત્તિ થાય છે.

અત્પમ્પુપાનાદ્વિપમાશનાચ્ચઃ દિવાશયાજ્ઞાગરણાચ્ચ રાત્રૌ

સંધારણાત્ મુત્ર પુરીપયોશ્ચઃ પદ્મિઃ પ્રકારૈઃ પ્રભવન્તિ રોગાઃ ॥ ૫૭ ॥

અર્થ—પેતાની પ્રકૃતિથી માફક કરતા અધિક જળપાન કરવાથી એમજ સમય એ-સમય જમવાથી, દિવસે ઉંડ ઉંડ કરવાથી, રાત્રિમા જળગણ કરવાથી, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી, આમ છ પ્રકારે માનવના શરીરમા અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે ॥ ૫૭ ॥

વિવેચન—જેમ જળ કરતા અધિક અગ્નિ ધન્યજનમા દાખલ કરવામા આવે તો પેટા વખતમાં તે ધન્યજન બધું થઈ જાય છે એમ અંતરસ્થિત અગ્નિદેવ માગે એના કરતાં અધિક જળ અને અન્ન કાયામાં બરનાથી તેમાનો કેટલોક ભાગ તો અગ્નિદેવ પચાવે છે બાકીનો ભાગ અપકમ મળ રૂપે શરીરમા રહી તેનું કડોવરાણુ થવાથી દર્દ ઉત્પન્ન થાય છે. પરમાત્માએ માનવ જીવની નિશ્ચિતિ સાર રાત્રિ નિર્માણ કરેલી છે તેમાં નિદ્રા લેવામાં આવે નહિ, અને દિવસે પ્રવૃત્તિના સમયે નિદ્રા લેવામાં આવે તેમજ વિજાતીય રૂપે પરિણમેવાં મળ અને મુત્રના રોધણુ કરનાથી તે શરીરમા રહેશે નાશન સડો દર્દો ઉત્પન્ન કરે છે. આમ છ પ્રકારથી અગર હામાના જેટલા ભેગા થાય તેમથી અગર તે દરેકના એકમથી પણ દર્દો ઉત્પત્તિ થાય છે

પિવેત્ ઘટ સહસ્રં ચ યાવન્નાસ્ત મિતો રવિઃ

અસ્તંગતે પુનઃ સૂર્યે વિન્દુ રેકો ઘટાયતે ॥ ૫૮ ॥

અર્થ—દિવસે ભસે હજાર ઘટ પાણી પીએ. બ્યાસ્રધી સૂર્ય અસ્ત પામે નહીં ત્યાં સૂધી જળપાન કરે. પણ રાત્રિ થવા પછી એક બિન્દુ ઘટ સમાન થઇ જાય છે. માટે સૂર્ય ભગવાન અસ્ત થવા પછી જળપાન બંને ત્યાં સૂધી કરવું નહીં.

વિવેચન—સૂર્યનારાયણનાં કિરણો જળનું શોષણ કરે છે. જ્યોત્સો શરદઋતુમાં સૂર્યનાં કિરણ પૃથ્વી ઉપરના જળને સૂકવી કાઢવ કિચ્ચ મટાડી પૃથ્વીને શુષ્ક બનાવે છે. તેમ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પૃથ્વી ઉપરના જળનું શોષણ પણ સૂર્યનારાયણ કરે છે, આ કારણેને લઇ દિવસે પાન કરવામાં આવેલા જળને શરીરમાંથી સૂર્ય કિરણોદ્ધાર તાણી લે છે તથા હલનચલન આદિક ક્રિયાઓ શરીરમાં પરસ્પર સ્નાયુઓનું સંઘટન કરી વિદ્યુત ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થયેલી એ ગરમી શરીરરસ જળનું શોષણ કરે છે. માટે વખતે દિવસે કાંઈક વધુ અંશે જળ પીવામાં આવે તો પણ તેનું પચન થવાને સાધન મળી શકે છે પરંતુ રાત્રિના અવિમાની દેવતા ચન્દ્રમા છે. ચન્દ્રમા જળમય છે તેનાં કિરણો શીતળ છે શાંતિ આપનારાં છે. જળનું શોષણ કરનારાં છે. એટલે રાત્રિમાં જે જળ પીવામાં આવે એ જળમાં ચન્દ્રનાં કિરણો અથવા અધારીઆમાં પણ ચન્દ્રની સત્તા-અન્ય જળને વધારો કરે છે આથી પાન કરવામાં આવેલું જળ બરોબર પાચન થઇ શકતું નથી. અને એથી રોગનું કારણ થઇ પડે છે. ચન્દ્રમા રાત્રિએ ઔપધીઓનું શોષણ કરી પ્રકુલ કરે છે એ પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવે છે. એ જ કારણેને સેધ એક બિન્દુ જળ રાત્રિમાં પીવામાં આવે તો ઘડાના જેટલું અધિક થઇ પડે છે, આમ અતિશયોક્તિમાં વર્ણન કરી આ શ્લોક સમ્યો છે.

આહારે મેષજં વારિર્જીર્ણ વારિર્બલ મદમ્

મોજને ચામૃતં વારિર્મુક્તસ્યો પરિતં વિષં ॥ ૫૯ ॥

અર્થ—જમતી સમય પીવામાં આવેલું પાણી ઔપધ રૂપ થાય છે. તેમાં પણ જીર્ણ પાણી જળવાન છે. મોજનના વચ્ચે તો પીવામાં આવેલું પાણી અમૃતરૂપ છે. પણ મોજન કરી રહેલા બાદ પીધેલું પાણી વિપસદશ છે. ॥ ૫૯ ॥

વિવેચન—જમતી વખતે પાણી વચમાં પીવું જ નેહ્યો. કારણ કે પ્રથમ આહાર વચમાં પાણી અને ઉપર પણ આહાર આમ આધેસ બોરાક પેટની હોજરીમાં મિશ્રણ થાય છે તે ઘણો શુભકારી થાય છે. વચ્ચે આવેલું જળ હોજરીમાં પોતાવડે ભાગ પૂરી દે છે એટલા અંશમાં અમ ઓછું ખવાય છે એથી અર્જ્ય પડતું નથી. પણ માત્ર આહાર પ્રથમ જમી લેવામાં આવે અને જળ વચ્ચે પીવામાં આવે નહીં તો અમ વધારે જમાય છે અને પેટની અંદર નકર બેથો થયેલા અમ અને માદક પદાર્થોના ભાગ જટ્ટી પચી જતો નથી. જેમ એક જાડ કાઢને બાળતાં અગ્નિને વાર લાગે છે એમ ઘટ રૂપ થયેલા અમને પેટમાં જટ્ટ રાત્રિ જલદી પચવી શકતો નથી. અમ જમતાં વખતે વચમાં પાણી પીવું ઘણું શ્રેયસ્કર છે. નવા જળ કરતાં જીવું પાણી બહુ સારો શુભ આપે છે. જેનાં કે તલાવમાં અને ટાંકામાં ભેંમાં થયેલાં જળ દુરત પીવાથી સહેજમ વચેરે ઉત્પન્ન કરે છે પણ શરદઋતુ આબાથી જીવું થયેલું જળ વધારે નીરોગી રહે છે. પહાડમાંથી નિકળતાં જળનાં ઝરણાં પાણી પીવા

કરતાં મૃતિકાની માટલીમાં એક રાત્રિ ઠારવા પછી પીવામાં આવે તો નકતર કરતા નથી. મુનાઈતું પાણી વિરોધ કરી શરીરને સુખકારક નથી. પણ અતુભવી લોકો કહે છે કે એમ પાણી માટલીમાં એક રાત્રિ ઠારી રાખવા પછી પીવામાં આવે તો નકતર કરતું નથી. અમદાવાદ, વડોદરા, સુરત આદિક રથજો રહેનાર લોકોએ આ વાત યાદ રાખવી ઘણી જરૂરી છે. આ લેખકે આમ જળ પીનાનો અતુભવ કરી આરોગ્ય સાચવેલું છે. હવે રોગથી અજગા રહેવાનો સરસ ઉપાય બતાવે છે.

**ન સંપત્તિ ક્રિયાશક્તિ-ભેંપજં નચ વિદ્યતે**

**સર્વ રોગ વિનાશાય-નિશ્ચાન્તેચ પિવેજ્જલ્મ્ ॥ ૫૯ ॥**

**અર્થ:**—જેની પાસે દ્રવ્યની સંપત્તિ નથી તેમજ રોગ મટાડવાની અન્ય ક્રિયાઓ તથા દવાઓ આવડતી નથી તેણે સર્વ રોગ નિવારણ કરવા સારું નિશાના અત બાગમાં અર્થાત પેરાડીએ જળપાન કરવું.

**વિવેચન**—પ્રથમના ત્રણ લોકો પારમાર્થિક જીવન ગાળતા હતા. દેશાટન કરીને અનેક ઔષધોનું શોધન કરી સમાજની સેવા કરતા હતા. પણ હવે તો પૈસા લીધા વિના દવા કરે એવા ડોક્ટરો અને વૈદ્યો મળવા ઘણા કઠીન છે. એથી જેની પાસે દ્રવ્ય નથી, અને દર્દ છે એણે શું કરવું ? અગર અમુક ઔષધી વનમાં તૈયાર છે, પાન છે, પુષ્પ છે, મૂળ છે, ફલ છે, છતાં એને વાપરવાની ક્રિયા આવડતી નથી અને દર્દ કુટુંબમાં અગર શરીરમાં છે એણે શું કરવું ? એમજ પ્રવાલ ભસ્મ, શેલ ભસ્મ, મૈત્તિક ભસ્મ, સુવર્ણ માલતી-મા અમુક પ્રકારના ચૂર્ણ આદિમાંની દવાઓ પણ પોતાની સમીપે નથી. એવા દર્દીએ પોતાનાં અગર આપ્તજનનાં દર્દ નિવારણ કરના શું કરવું ? તમામ દર્દોના નિવારણાર્થે પેરાડીએ-સર્વોદય પહેલાં-આડધો શરના આશરે પાણી પીવું. આ પાણી મૃતિકાના વાસણમાં રાત્રિ ઠારેલું ઘણો સારો ગુણ આપે છે. આ અતુભવ કરાયેલી ક્રિયા છે. સર્વ પ્રકારનાં દર્દો માટે સરસ ઉપાય છે. પીધા પછી સુષ્પ રહેવું નહીં.

**વિરુચિર્વિરસોજ્જેચ-છર્દિપીઢાતયોદરે ।**

**ભવન્ત્યેતાનિચિન્હાનિ સવિજ્ઞેયોમલજ્વરઃ ॥ ૬૧ ॥**

**અર્થ:**—જેના શરીરમાંથી રૂચિ ટળી જાય, તેમજ રસ ભાવના ઉડી જાય, પેટમાં છર્દી અને પીડા ઉત્પન્ન થાય, આવા લક્ષણવાળો મલજ્વર જાણવો.

**શોષદોષપ્રવાલશ્ચ મંગમ્મશિરોવ્યયા ।**

**૯તાનિયસ્ય ચિન્હાનિ સવિજ્ઞેયોમલજ્વરઃ ॥ ૬૨ ॥**

**અર્થ:**—વારંવાર જેના અંગે જળનો શોષ થાય, શરીર સાલ થઈ જાય, ગાત્ર ભાગી ગયા હોય એમ લીધિલ થઈ જાય, મસ્તક ભંગ ( ચકરી ) આવે. આટલો લક્ષણો જે રોગીને જણાય તો તેને મલજ્વર થયો છે એમ જાણવું.

**નિદ્રાવિઝંભણંસ્ફોટિઃ અંગમંગસ્તયૈવચ ।**

**૯તાનિયસ્યચિન્હાનિ સવિજ્ઞેયોમલજ્વરઃ ॥ ૬૩ ॥**

**અર્થ:**—મૂર્છાના જેવી ઘેરી નિદ્રા જણાય, વારંવાર અંગમાં આવે, અંગનો ભંગ થયેશો જણાય, આદિક આદિક લક્ષણોથી મલજ્વર ઉત્પન્ન થયો જાણવો.

શિરોવર્તિન્નમોમૂર્છા, તૃદ્વપ્લાપોરક્તમુવ્રતા ।

મુલ્કકટુમક્ષિદાઘથ પિત્તજ્વરસ્યલક્ષણમ્ ॥ ૬૪ ॥

અર્થ:—આથામાં ભાર-ચક્રી-મૂર્છા-અતિશય તૃધા-અકવાદ-લાલ મુવ્રની ધારા-મુખમાં કડવાશ-આંખોમાં દાહ આદિ પિત્તજ્વરનાં લક્ષણો જાણવાં.

શીતકંપોન્નમીરોમ હર્પસ્ફોટિશિરોવ્યથા ।

કપાયામુલ્લતાશોપ કાસોવાતોન્નવેજ્વરે ॥ ૬૫ ॥

અર્થ:—શરીર ઠંડી-કંપારી-ચક્રી-રંવાટાનું ઉભું થઇ જવું-શરીરનું ફાટવું-મસ્તકમાં ભારે ખીણ થવી-મુખમાં કડવાશ આદિક વાતજ્વરનાં લક્ષણો છે.

જૃંમોદરેવ્યથાસ્ફોટિ રશક્તિહર્દનંતથા ।

एतानियस्यचिन्हानि सौपिष्टિકरः स्मृतः ॥ ६६ ॥

અર્થ:—અગાસાં આવવાં-પેટની અદર ખીણ-શરીરનું ફાટવું-અશક્તિ-વળી શરીરમાં ચર્દા આદિક ચિન્હો જોને થાય, તે નજર લાગવાથી ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર સમજવો.

વિવેચન:—આજ કાલના કહેવાતા સુધારામાં નજર લાગવી વહેમ તરીકે ગણવામાં આવે છે. પણ પ્રાણુવિનિમયના પ્રયોગોથી હવે પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ થઇ ગયું છે કે તે પ્રયોગ કરનાર ચોખ્ખા જાણેતા સ્વાદ બદલી શકે છે. તેમજ તેના શુભો પણ બદલી શકે છે. જ્યારે જળ ઉપર દ્રવિ થઇ અતઃકરણનાં પરમાણુઓમાં પ્રસેપ થઇ શકે છે ત્યારે અન્નાદિક અગર માનવના શરીરમાં પ્રવેશ પામે તહિ એમ કહેવું ભૂલ ભરેલું છે. માનવની આખી પ્રકૃતિને બદલી શરીરને ઉદન વ્યથાથી રહિત કરવું આટલા સૂધી તો આ લેખકે પ્રયોગો જોયા છે-આ દૃષ્ટિજ્વર સત્ય છે.

अंग स्वेद शिर स्तायः शीतता हस्त पादयोः

एतानियस्य चिन्हानि स कालज्वर मुच्यते ॥ ६७ ॥

અર્થ:—શરીરે અતિશય પ્રસ્વેદ વળેલો, મસ્તક ઉપર તાપ, હાથે પગે શીતલતા આદિ આદિક કાળજ્વરનાં લક્ષણો સમજવાં.

अंग भंगो मुखश्चासौ गात्र स्थैर्याक्षिरक्तचे

एषा चेष्टा मवेद्यस्य रक्तज्वरः स मुच्यते ॥ ६८ ॥

અર્થ:—જોજો અંગ ભાંગી જઇ ચૂરા થઇ ગયા હોય એવી વ્યથા, મુખે શ્યામ ચર્દી આવવો, ગાત્ર સ્થિર થઇ જવાં, ચક્ષુઓમાં લાલ્લી ઉત્પન્ન થઇ આવવી. આવી ચેષ્ટા જોને થાય તેને રક્તજ્વર જાણવો.

अन्ना दष्ट गुणं पिष्टं-पिष्टा दष्ट गुणं पयः

पयसान्नवनिर्तं तद्वत् मांसा दष्ट गुणं घृतम् ॥ ६९ ॥

અર્થ:—અન્ન કરતાં આટામાં આઠ ગણી પ્રખળતા રહે છે આટા કરતાં દૂધમાં આઠગણું બળ રહે છે. દૂધ કરતાં આઠગણું આખણુ પ્રબળ રહે છે, અને માખણુ કરતાં આઠગણું બળવાન થી કહેલું છે.

અન્નાદિ પંચ રાત્રેણ સપ્ત રાત્રેણ વોપયઃ

દધિ વિંશ તિ રાત્રેણ ઘૃતં માસે ન જીર્યતે ॥ ૭૦ ॥

અર્થઃ—શરીરમાં જમવા પછી અન્નાદિક પાંચ રાત્રિયે પચી જાય છે. દૂધ સાત રાત્રિ સૂધીમાં પચી શકે છે. વીસ રાત્રિએ દહી પચી શકે છે અને પ્રાશન કરવામાં આવેલું ઘી એક મહીને પચી શકે છે.

અજમોદા હરીતક્યૌ સૌવર્ચલ સમન્વિતૌ

કર્પૂરેણ સમંચૂર્ણ અજીર્ણ જ્વર નાશનમ્ ॥ ૭૧ ॥

અર્થઃ—અજમોદ અગર અજમો, હરરોટળ-સિંધાલુ અને વાંસકપર એટલાં ઔષધો સમ ભાગે લઇને સવારમાં શક્તિ અનુસાર પ્રાશન કરવાથી અજીર્ણજ્વર નાશ પામે છે.

કઢુકા પિપ્પલીમૂલં મુસ્તા ચૈવ હરીતકી

કિરમાલા સમં ક્વાથ મલજ્વર વિનાશનઃ ॥ ૭૨ ॥

અર્થઃ—કઢુકુ ચૂર્ણ-પીપળી મૂળ-મોથ-હરરો-ગરમાલાનો ગલ-એ ઔષધો સમભાગે લઇ ક્વાથ કરી પાવાથી મલજ્વર નાશ પામે છે.

મર્દનં ચ શરીરસ્ય સેવનં તપ્ત વારિણા

યોગોયં કથિતો વૈદ્યઃ સ્વેદજ્વર વિનાશનઃ ॥ ૭૩ ॥

અર્થઃ—શરીરે ખૂબ મર્દન તથા અપી કરાવના અને ઉષ્ણ જળ વડે વારંવાર ધાસીઓ કરાવીને સ્નાન કરાવવું. પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થયેલો જ્વર આ યોગ વડે વિનાશ પામે છે. એમ વૈદ્યો કહે છે.

ચન્દનં ચ સુગન્ધંચ પાલકં પિત્ત પર્પટમ્

મુસ્તા સુંઠી સમાયુક્તં હરીતં પિત્ત નાશનમ્ ॥ ૭૪ ॥

અર્થઃ—સુગન્ધવાલી સુખડનો ભૂકો-સુગંધી વાલા-ધાસીઓ પિત્તપાપટો-મોથ-મુદ એટલાં દ્રવ્યો સમાન ભાગે લઇ સવારમાં પ્રાશન કરવામાં આવે તો પિત્તજ્વર નાશ પામે છે.

મરીચં સંચલં સુંઠી કિરાતં ચ હરીતકી

પિપ્પલી કઢુકાચૈવ વાતજ્વર વિનાશનં ॥ ૭૫ ॥

અર્થઃ—કોલાં મરી-સચલ-સુંઠ-હરિઆલુ-હરરો-પિપળીમૂળ અને કઢુકુ ચૂર્ણ સમ ભાગે લઇ ક્વાથી કરવામાં આવે તો વાતજ્વર વિનાશ પામે છે.

દ્રાક્ષાચૈવગઢુચીચ મુસ્તાપર્પટ કન્દકમ્ ।

કઢુકાચસમક્વાયઃ કાલજ્વર વિનાશનઃ ॥ ૭૬ ॥

અર્થઃ—દાહી દ્રાક્ષો-ગજોના વેવા-મોથ-ધાસિઆ પિત્ત પાપણનાં મલ-કઢુ-એ ૭ ઔષધોનો સમાન ભાગે ક્વાથ કરી ચતુર્ધાસ પાણી રહે તે પાવાથી કાલજ્વર નાશ પામે છે.

હિંગં મરી ચ પિપ્પલ્ય કિરાત સુંઠી સંયુતઃ

પ્તચૂર્ણ મદાતવ્યં દ્વિજ્વર વિનાશનમ્ ॥ ૭૭ ॥

અર્થ—હાંગ, કાળાં મરી, પીપળામળ, કરિઆતુ, સુંકે, એટલાં દ્રવ્યતું ચૂર્ણ આપવાથી અર્થાત એ સર્વ આપધાનું ચૂર્ણ કરી કાકી રૂપે કાકવાથી દહિબવર નાશ પામે છે.

કુંપલ્લાનિ કરીરસ્ય મધુસંમિલિતાનિ ચ

શોણિત પ્રમથં તાપં નાશયંતિ ચ તત્ક્ષણાત્ ॥ ૭૮ ॥

અર્થ—કરડાનાં કેમળ કુંપળિયાં વાટી એક રૂપીઆભાર અને એક રૂપીઆભાર મધ એ બન્ને આપધાનું સેવન કરવાથી લોહી વિકારથી ઉત્પન્ન થયેલો તાવ નાશ પામે છે.

## ૨૮૬-કેશવકલ્યાણ.

આતુવાદક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

( અનુસંધાન અંક ૧ લાના પૃષ્ઠ ૩૧ થી ) -

[ બગાસા યુક્ત અતિસાર અંધ થવા માટે પુનઃ ઉપાય. ]

બીલીગિર અથ્થ કોઠ શિતાઈ, લીંબુ રસહ ફિર કરી ખાઈ;  
કે ત્રિશુની મિથિ કોઠ ચોથાઈ, ચુરન ખાય લય હોત ઉપાઈ. ૭૮

કરીર કુંપલ મહી રગડી જૈ, જલ સેવાલ સમ ગોરી કીજૈ,  
સ્વેત પથર લાલ ધગી લાના, વો છુદા બિચ દઈ છાંકાના. ૭૯

કીજૈ શેક કમર મુલદારા, મિટલ ઉપાઈ અથ અતિસારા;  
હુઈકીધાં આમન નિકલાઈ, ધનકી ગર્મ ખીડ લગોટાઈ. ૮૦

બીલીનો ગર્મ, કોઠનો ગર્મ, સાકર, લીંબુનો રસ અને ફટકડીતું ફૂલ અથવા તો કે-  
ઠાના ગર્મમાં ૩ ગણી સાકર મિલાવી ચોથા ભાગનું ચૂર્ણ ખાવું જેથી બગાસા સાથનો  
અતિસાર મટી જાય છે. અથવા કેરડાની કુંપળો અને પાણીમાંનો સેવાળ એ સમાન લઈ  
ધુટી રાખવાં. તે પછી યોગ્ય પથર લાલચોળ ધિખાવી તે છુટેલી લુગદી પર દબાવવો અને  
તેથી કમર તથા શુદ્ધને શેક કરવો, તેના વડે બગાસા સાથનો અતિસાર અર્થે પીણ અને  
આમણું નિકળવું અંધ થાય છે; પણ તે શેક વાળી લુગદીનો લગોટ સહિત ઉપયોગ  
થાય તો ઠીક. ૭૮-૮૦

( તાવ સાથના અતિસારના ઉપાય. )

ખીચુ પાઠ ચિરાતા લેના, ચિત્રક ઇન્દ્રજો કડુ વજ દેના;  
ત્રિકટુ સુરતક લુંગ અતિવિપા, રોહિણી જાલ સર્વ સમ ખીસા. ૮૧

ચુરન દેના મધુ મિલાઈ, તાકે પર તંદુલજલ પાઈ;  
જવર અતિસાર શુદ્ધ ફિર કીરા, કમલા કાચામલ પરમેહા. ૮૨

લીંબડાની અંતરજલ, કાળાપાઠ, કરિઆતુ, ચિત્રક, ઇન્દ્રજવ, કડુ, વજ, ત્રિકટુ ( સુંક,  
મરી, પીપર ), દેવદાર, જળમંજીરો, અતિવિપની કળી, અને રોહિણીની જાલ એઓ સઘળાં  
સમાન લઈ તેઓનું વચ્ચળાળ ચૂર્ણ કરી મધમાં મેગરી સેવન કરવું અને તે ઉપર ચોખાતું  
ધોવણુ પીવું જેથી તાવ સાથનો અતિસાર, ગોળાનું દર્દ, ગરોળ, કાકળો, કાચા મળનું આ-  
વું અને પરમેહ એ સઘળાં દૂર થાય છે. ૮૧-૮૨.

( લોહી સાથેના અતિસારના ઉપાય )

- ખેજડિ પાત કે બજુલ પાતા, દધિ મિલાય પિયે રક્ત થ'લાતા,  
કે અનાર પતરસ દધિ મિલાય, વો પીના અતિસાર થ'લાય. ૮૩
- કઠાયા છાલ મોચરસ પૂરા, ઇંદ્રજૈ મિથિમે ચૂરા;  
ખીલી છોડી પય કઠાર્થ પીના, ચૂર્ન રક્ત અતિસાર થ'લીના. ૮૪
- જાંબુ છિલ્લ પિયે આવલે પાની, કે અદ્દીમ કેસર દો ખાની;  
કે સાકર શહદ રાસ ચર જામ, રક્તાતિસાર જાત થ'લાય. ૮૫
- લીંબ ફલગિરિ ગુગલ ગુક ખા', રક્તાતિસાર જલદી થ'લાય,  
જઠર શલ કર કહી વિનાસે, બંધકુષ્ટકે દર્દહી ત્રાસે. ૮૬
- ઇંદ્રજૈવ અતિવિય અજમોદ વાલો, ચુંક પાક કડુ લોદ્ર વિશાલ;  
ખીલી જરા મોચરસ ચિરાતા, ધાતુકી અંબ ગોદી શહદ ચડાતા. ૮૭

ખીજડીનાં પાંદડાં અથવા તે બાવળનાં પાંદડાંનો રસ કે ચૂર્ણ દહિંબા મેળવી પીવાથી, અથવા તે દાદમનાં પાંદડાંનો રસ દહિ સાથે પીવાથી લોહીખંડ વાડો ( લોહી સાથેનો ઝાડો ) બંધ થાય છે. અથવા તે કઠાજાલ, મોચરસ, ઇંદ્રજૈવ, સાકર અને ખીલીનો ગર્ભ એએને બકરી ( છાળી ) ના દુધમાં ઉકાળી પીવાથી રક્તાતિસાર બંધ પડે છે. અથવા જાંબુડાની છાલનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોવણુ સાથે પીવાથી, અથવા અરીણુ અને કેસર સેવન કરવાથી, અથવા સાકર મધ અને રાજ ચાટવાથી લોહી સાથે આવતો દસ્ત બંધ થાય છે. અથવા લીંબોળીની મીંજ, ગુગળ અને ગોળના ખાવાથી પણ રક્તાતિસાર મટી જાય છે. તેમજ પેટમાં આવતા રણુકા, ચૂક અને બંધકોપ એએનો ત્રાસ પણ મટે છે. અથવા તે ઇંદ્રજૈવ, અતિવિય, અજમોદ, વાળો, ચુંક, પાક, કડુ, લોદ્ર, ઇંદ્રવારણીનું મૂળ, ખીલી, છૂંટ, મોચરસ, ફિરીઆતું, ધારડીનાં ફલ, અને કેરીની ગોટલી એએના ચૂર્ણને મધ સાથે ચટાડવામાં આવતાં લોહી સાથેના અતિસાર ( ઝાડાનો રોગ ) મટી જાય છે. ૮૩-૮૭.

( સોજ સાથે અતિસારના ઉપાય )

- ધેનિયાં મોથ ખીલી બલદાના, વાલો કડુ ધાવડી પુષ્પાના;  
કાકા પિયે દર્દ સખ જામ, જવર અતિસાર સોફ અરૂચાર્થ. ૮૮
- પાણી, મોથ, ખીલીનો ગર્ભ ( અથવા બાળખીલી ), બગખીજ, વાળો, કડુ અને ખાવડીનાં ફલ એએનો કવાથ પીવાથી જવર, જવર સાથેના અતિસાર, સોજો, સોજ સાથેના અતિસાર અને અરૂચિ એએનો ત્રાસ થાય છે. ૮૮.

( અદ્દીલિયાના ઝાડા બંધ થવાના ઉપાય )

- ચિંચની અરૂ કમલફલ લીજે, છિલ્લ ઉતાર ખૂબ રગડીજે;  
ગવા લોળસુ ચૂર્ન ખામ, અમલીકો અતિસાર થ'લાય. ૮૯
- આધા ટાંક ભાંગરા આંકા, ચુંક કઠાયાછિલ્લ દો ટાંક;  
પોરત ૩ પુષ્કરમૂલ ગોધુમા, ચાર ચાર ટાંક એ તીતું સુજમા. ૯૦
- આઠ ગુણે જલતોમે ઠારો, ગોધુમ ગિલે તખ કવાથ ઉતારો;  
ચાર ટાંક મિથિમે દધ, અમલી ઝાડા જલદી થ'લેય. ૯૧

આમલીના કચુકા અને કમળકાકડી એ બેડને છાલ વગરનાં કરી ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી ગાંધના દહીંના ઘોળવા સાથે મેવન કરવાથી અશ્મિભૂખિઆનો આડો બધ થાય છે જળભાંગરો અરધો ટાક, શુકં તથા કડા છાલ બે બે ટાંક, અને અશ્મિભૂખાં ડોડવાં, પુષ્કર-મૂળ અને ધઉં એ ચાર ચાર ટાંક લાઇ આઠ ગણા (દવાઓના વજનથી આઠ ગણા) પાણીમાં ધઉંના ગળવા લગી કપાય કરી પછી તેમાં ચાર ટાંક સાકર મેળવી પાવાથી અશ્મિ-ભૂખિઆને આડા થયા કરતા હોય તે મટે છે. ૮૯-૯૧.

( સન્તિપાત સાથ અતિસારનાં લક્ષણ )

પવન પિત્ત કફ તીવ્ર ભલાઇ, કષ્ટસાધ્ય અતિસારહ હોઈ;

વરાહ ચર્મીમાંસ જલ-ધોના, તિલી તેલજલ સમરંગ હોના. ૯૨

વાયુ, પિત્ત તથા કફ એ ત્રણેના બળવાથી થયેલો અતિસાર કષ્ટસાધ્ય (ચોખ્ખ ઉપાય કરવાથી મટે તેવો) મનાય છે અને તેમાં સૂઅરની ચરખી જેવો, માંસના ઘોવસમજ જેવો, તલના તેલ જેવો કે પાણી જેવો આડો ઉતરે છે. ( તે ત્રિદોષાતિસારના ઉપાય સર્વાતિ-સારમાં છે. ) ૯૨

( તમામ અતિસાર ઉપર મંગાધર ચૂર્ણ. )

ચિત્રકં અજમોદ પુગીફલ કનકા, મોચરસ છરા નાગર અંકા;

કોક ધાવડી ત્રિકટુ વાલા, તંતડીક અજમો વાસા અધાલા. ૯૩

અંબ અનાર જાંબુફલ લૈના, પીપરમૂલ નાગકેસરના;

સખ સમાન લે ગિમિ મિલાઇ, ગધુ સંગે અવલોહી ચટાઇ. ૯૪

સિંધુ સમાજલ રૂધિર દુર્ગંધા, છર્ણુ અતિસાર મહર્ણી શૂલફંદા;

પ્રવાહિકા ઉખાહીકા કેઈ, ગંગાધર ચૂરન થંભેઈ. ૯૫

ચિત્રામૂલ, અજમોદ, સોપારી, ધંતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં ખીજ, મોચરસ, છર્ણુ, શુકં, કોહનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફૂલ, ત્રિકટુ, વાજો, કોકમ, અજમો, અરડૂસીતું મૂળ, આંખાની ગોટલી, દાડમદાણા, જાંબુની મીંજ, પીપરીમૂળ અને નાગકેસર એ સઘળાં સમાન લાઇ તેની બરોબર સાકર મેળવી નો મધ સાથે ચાટવામાં આવે તો બેહદ પાતળો આવતો આડો, લોહી સાથનો, દુર્ગંધવાળો, જુનો અતિસાર, સમઠણી પેટનું શર્ણ, મરડો અને ઉપર જેટલા પ્રકારના કહેવામાં આવેલા અતિસાર તે બધા આ મંગાધર ચૂર્ણથી મટે છે. ૯૩-૯૫.

( પુન ઉપાય )

જાવંત્રી જાયફલ કેસર કપૂરા, આપુ આદની લોગહ ચૂરા;

સિતા શિશ્નક મોચરસ લીજૈ, ચૂરન દાડિમફલ રસ લીજૈ. ૯૬

સસ પુટ ઉહી રસકૈ ધરના, શુજ બરાબર ગોલી કરના;

બાલક વૃદ્ધ રૂ ગર્ભિણી નારી, ઇતનેકા થંભે અતિસારી. ૯૭

જાવંત્રી જાયફલ, કેસર, બરાસ, ચોખ્ખ અશ્મિભૂ, લવિંગ, સાકર, શુદ્ધ કરેલો હિંગગોક અને મોચરસ એઓનું ચૂર્ણ કરી દાડિમદાણાના રસના ૭ પુટ આપવા તથા બારીક ધુંટી લીધા બાદ ચણોહી જેવડી ગોળા કરી ઉપયોગમાં લેવી તો તેથી બચ્યાનો બુદ્ધાનો અને ગર્ભિણી સ્ત્રી સુદાંતો અતિસાર બધ થાય છે. ૯૫-૯૭



( પુનઃ ઉપાય )

આપુ પતખાખુલ નયદંડા, ઢાઢ ઢાઢ ટાંક કાઠિમફલ મિલા; ૯૮  
મોંમલ કપડા પર નહિયી છાના, હો પુટ ગોવા આગ જલાના.

ખદખદી ગોલા પરિપકવ હોધ, સ્વાંગશીત નિકારો સોધ; ૯૯  
બદ્ધીફલ સમ ગોલીકર ખાધ, રૂચિર ઢસે શૂલ મિટિ બધ.

અશીજી, ખાવળની પાલી, નયદળ, અને તાજ દાઢિમના દાણા એજો અલી અલી ટાક લઈ ખાંડી લુગદી કરી કપડામાં ચાધી બેસના છણુનો તેની ઉપર થર ચકારી ( ગોલા કરી ) બે વાર ચોગ્ય આયની અશિખા પડવો, એટલે કે ખખ્ખદ થઈ બ્યારે પાડી નય ત્યારે એની મેગેજ ટાઢો થયા બાદ તેને લુગી બોર જેવડી ગોળાઓ કરી ઉપરોગમાં લેવી જેથી વ્રતાતિસાર-અતિસાર-અન્ય વગેરે મગી નય છે, ૯૮-૯૯

( પુનઃ ઉપાય )

મુઠપતથર મુરઢાશિંગ રાલા, બીલી મોચરસ અફીમ ડાલા;

મિશ્રિ મિલી ખાય દસ્ત થંભાના, ગુરિકા કીજે ચતક સમાના. ૧૦૦  
શખખરુ, મરઢાશિંગ, રાજ, બીલી, મોચરસ, અશીજી અને સાકર એજોની ચણા પ્રમાણુ ગોળી કરી ખાનાથી દસ્ત લાગતા બધ થાય છે. ૧૦.

( પુનઃ ઉપાય )

એલા ઇંદ્રજૈ અજમોઢ અનારી, અંમગોટી અતિવિધ આપુ કોઢારી; ૧૦૧  
પાક કિરાત ગળો તજ વરનો, સોવા લોઢર શહદ કુંદરોનો.

માયાં મુસ્તા મોચરસાધ, મરઢાશિંગ ધાય પોસ્તાધ; ૧૦૨  
વાપુંભા ચોપડ દેવદારા, કાંકચમીજ નતિફલ સારા.

છરા લોંધ વિડંગ ખાપરિયા, કડુ શુઠ લોંગ બીલી ધરિયા; ૧૦૩  
આપુજલપુટ સાત લગાધ, રીતળ જલસેં દસ્ત થંભાધ.

એચમી, ઇંદ્રજય, ગોડી અજમો, દાઢમના દાણા, આમાની ગોટલી, અતિવિધ, અશીજી, કોઢાનો ગર્મ, કળીપાક, ફિરીઆલું, ગમે, તજ, સત્રા, લોઢર ખમણો, કુદરપ માયાં મોથ, મોચરસ, મરઢાશિંગ, ધાવડીના ફૂલ, પોસ્તના ડોઢા, વાપુંભા, ચોપડો દેવદાર, કચ્ચાની મીજ, નયદય, છર, વાવડીંગ, ખાપરિય, કડુ, શુક, લવિંગ અને બીલીનો ગર્મ, એજો સવળાને ખાંડી વસ્ત્રમાળ કરી અશીજીના પાણીના સાત પુટ દઈ લુટી સોગડી-ગોળી બનાવી ટાઢ પાણી સાથે મેવન કરનાથી અતિસાર માત્ર દૂર થાય છે. ૧૦૧-૧૦૩

( પુનઃ ઉપાય )

કપુર નવંત્રી રાલ લવિંગા, અકલકરો મોચરસ સંગા; ૧૦૪  
આપુ મિલાય પાતરસ ગોળી, ચણક સમ ખાય દસ્ત થંભોલી.

ખસસ, નવંત્રી, રાજ, લવિંગ, અકલકરો, મોચરસ અને અશીજી એજોને પાનના રસ સાથે લુટી ચણા પ્રમાણુ ગોળી બનાવી ખાનાથી દસ્ત માત્ર ખંચ થાય છે. ૧૦૪

( પુનઃ ઉપાય )

લોંગ કંકોલ શુઠ કડુ લૈના, હોઢો ટાંક બીલી સમ દૈના; ૧૦૫  
સિંમંદ કેસર અકલકરોધ, ટાંક ટાંક લાર લૈના આધ.

અંબગોટી ધાવડી કે ફૂલા, ત્રય ત્રય ટાંક લેહુ સમતૂલા;

ટાંક આફુ અંતાર રૂંદ ગોલી, તાંદુલજલે અતિસાર થ બોલી. ૧૦૬

લવિંગુ, ચણકઆવ, ચુંદ, કડુ એઓ બેબે ટાંક બાર તથા શુદ્ધ હિંગણક, કેસર ને અકલકેરો એઓ ટાંક ટાંક બાર, તથા કેરીની ગોટલી ને ધાવડીનાં ફૂલ ત્રણ ત્રણ ટાંક બાર, એક એક ટાંક અફીણ એઓને ખાંડી ચાળી દાકિમ દાણાના રસમા છુટી ગોળી બનાવી ચોખાના ધોવણુ સાથે સેવન કરવી, જેથી અતિસાર માત્ર નાશ પામે છે. ૧૦૬

( યુનઃ ઉપાય. )

ઇંદ્રજેન અજમોદ અતિવિષ વાલા, એલચી આમરે અંબગોટી ડાલા;

વાસા કઠારા ચાતુર જાતી, પીપલમુલ સુસ્તા ચિત્રાતિ. ૧૦૭

જવાન કોંઠ દો છરા ધાના, ચવક કનક ત્રિગલુ સંચલના;

લોદર ખીલી ધાવડી ફૂલા, નાગકેસર અનાર ઇંગોલા. ૧૦૮

તમાલપત્ર ગજકેસર લાઇ, મોચરસ મરેડી કપ્પ સમિતાઇ;

દુશુનિ મિશ્રિ શલક સલ લેના, સખ અતિસાર ટુરંત નસેના. ૧૦૯

ઇંદ્રજેન, અજમોદ, અતિવિષ, વાજો, એલચી, આમળાં, કેરીની ગોટલી, અરૂંચી, કઠાણલ, ચાતુરજાત ( તલ-તમાલ પત્ર-નાગકેસર-એણચી ), પીપરીમૂળ, મોથ, ચિત્રજલ, અજમો, કોંઠ, છરા, શાહછરા, ધાણા, ચવક, ધતુરાનાં શુદ્ધ કરેલાં બીજ, ત્રિશુલ ( શુક મરી પીપર ), સંચલ, લોદર, ખીલી, ધાવડીનાં ફૂલ, નાગકેસર બમણું, દાકિમ દાણા, ઇંગોરાની મીઠાં, તમાલપત્ર, મોચરસ, અને મરેડી એઓ ૧-૧-તોલાબાર લઇ તેના વજ્રગાળ ચૂર્ણમાં બમણી સાકર મેળવી તેને મધ સાથે કાલથી આટવામાં આવે તો ચાહે તેવો અતિ સાર હોય તે મરી જાય છે. ૧૦૭-૧૦૯.

( યુનઃ ઉપાય. )

જાંબુછાલ ટાંક લો ચારા, જલતંદુલસું દય સવારા;

શુલ કર્કરિ લોહી અતિસાર, હોત બંધ સખહી તતકારા. ૧૧૦

જાંબુઘાની છાલ ૪ ટાંક લાવી વજ્રગાળ ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોવણુ સાથે સવારે કાઢવામાં આવે તો શલ-પેટપીડ-લોહી વગેરે સાથે થયેલો અતિસાર ( આકાનો રોગ ) ટુરંત બંધ થાય છે.

( યુનઃ ઉપાય. )

આંબગુઠલી કડુ ધાવડી ફૂલા, જાંબુ જાતિ ફૂલ અજમો ફલા;

ગલુ કચનાર આદની અપીમા, કિરાત લોંગ કોંઠ ફૂલ કીમા. ૧૧૧

મોચરસ ખાપરિયા એલાચી, છરા વિદ્યા અતિવિષ સાચી;

ચોપડો સુરેતર પાંઠ વિડગા, ચાતુર્જાત લોદ ઇંદ્રજંગા. ૧૧૨

શલક કંદરૂપ સુસ્તા માયાં, મરગશિંગ સુવા ખીલી લાયાં;

વાપુલા સાંગરી બખાનો, ચીજ બત્તીચ લઇ સખ જાનો. ૧૧૩

સખ ચૂરન સૂદૃઢ રગડી લે, આફુજલપુટ સરતલ દીલે;

સોગડી કરી જલસે ધસી દેના, ખાલ વૃદ્ધ અતિસાર થલેના. ૧૧૪

આખાની ગોટલી, કડુ, ધાવડીનાં ફૂલ, જાંબુઘાની છાલ, નયજળ, અજમોદ, મોથ, કચનાર, ચોખ્ખું અફીણ, સિરિયાટું, લવિંગ કોણનો ગર્મ, મોચરસ, ખાપરિયા, એણચી, છરા

શુક, અતિવિય, ચોપડો દેવદાર, વાવડી, ચાતુર્ભૂત, લોદર, કાળીપાક, ધંદજ, કંદરૂ, મોથ, માયાં મરડાશીંગ, સવા બીલીનો ગર્ભ વાપુભંડ અને સોગરી, એઓનું ચૂર્ણ નિયમાનુસાર ચૂર્ણ કરી મધ મેળવી અરીણના પાણીથી ૭ વાર ભીંજીને છુટી સોગડી કરી સુકવવી. પછી પાણી સાથે ઘસી ઉપયોગમાં લેવી જેથી નવો કે જૂનો અતિસાર હોય તેણે મરી જાય છે. ૧૧૧-૧૧૪.

( સમઘણી રોગ વિચાર. )

અંગ ભારી અલસિત બલબિન્ન, અત્ર અંતરજ્વર હાલ સક્રિય, કંછુ ઝાડા કંછુ કકિણ મલ હૈ, અગ્નિમંદ વાયુ તુચ્છ બળ હૈ. ૧૧૫  
માસ એક અતિસાર કહાઇ, તુચ્છ અતિસાર સમઘણી વાધુ, ૧૧૬  
જર ગાજ દુર્ગંધ ધનેરી, જરદરંગ અંગ આવત ફેરી. ૧૧૭  
અંગ ભારે રહ્યા કરે, આળસ આવે, બળ ક્ષીણ થઈ જાય, અનંત દાણો મુએ નહીં, (પણ આખો ને આખો દસ્તમાં નિકળ્યા કરે. ), બળતરા જણાય, કાંઈ વખતે ઝાડા પ્રધાન થશે તો કાંઈ વખતે પાણી જેવો કે કંછુ થયા કરે, જરદરંગિની મદત જણાય વાયુથી પેટમાં શુક શુક સખ્દ થયા કરે, વાયુ સંચાર થાય નહીં, અને વા સંચાર થાય તો દસ્તભરી જાય વગેરે લક્ષણો જણાય અને આડમાં કે વા સંચારમાં દુર્ગંધ ધણીજ આવતી હોય તથા અંગનો રંગ પીળો થયા સાથે ફેર આવ્યા કરે તે સમઘણીનો રોગી કહેવાય છે. અતિસારનું દર્દ એક માસથી વધારે રહેવા છતાં તેને મટાડવાની દરકાર રાખે નહીં તેથી દોષો વિશેષ વિકારવંત થતાં સમઘણી ( ઘડણી નામની કળાને બગાડી અનંત જરમાં સમઘડ નહીં થવા દે તેવો ) રોગ પેદા થાય છે. ૧૧૫-૧૧૬.

( વાયુકોપની સમઘણી માટે ક્વાથ. )

વાસ ધમાસ ભાર્ગી અર નાગર, હોથ નિસા મુસ્તા ગલુ આગર, ૧૧૭  
લીંબ છાલ અર પાલુકરે મૂલા, કાઢા પવન સંઘડણી દૂર, ૧૧૮  
અરડુસાની છાલ, ધમાસો, ભારંગી, શુક, હળદર, મોથ, ગોળા, અગર, લીંબડાની અંતર છાલ, અને પુષ્કરમૂળ એઓનો ક્વાથ કરી પીવાથી વાયુકોપની સમઘણી મટે છે. ૧૧૭

( પિત્તકોપની સમઘણી માટે ક્વાથ. )

કાસ કુસ નલ ઇલુ મૂલા, વાસ વંશજડ ચિત્રા તૂલા; ૧૧૯  
ધનકા કાઢા કરી જળ દીજે, પિત્તસમઘણી પલમ ઈજે. ૧૨૦  
કાસડાનાં, રામના, નળના, અરડુસાનાં, વાસડાનાં અને ચિત્રાનાં મૂળ સમાન તોલથી લઇ ક્વાથ કરી પિવરાવવાથી પળમાં પિત્તસમઘણી દૂર થાય છે. ૧૧૮. ( અપૂર્ણ. )

## રામકાંચનનાં અનુપાન.

પ્રયોજક પુરોહિત પૂર્ણચંદ્ર શર્મા.

( અનુસંધાન ગત ડિસેમ્બરના ૨૫ ૪૭૬ થી શરૂ. )

૫૬ મહેાંમાં અમી આણું રહેતું હોય તો:—સોપારીના ચૂસાં યોડાં દીપાં નાખી મહેાંમાં રાખવું.

- ૫૭ ચામડીમાં શૂન્યતા રહેતી હોય તો:—તે જગોપર મસળવું.
- ૫૮ પેટમાં ગાળો ચઢતો હોય તો:—પાણીમાં, પતાસામાં કે ખાંડમાં ઉમરના પ્રમાણમાં આપવું.
- ૫૯ પાત્રુળા ઝાડા થતા હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે યોગ્ય માત્રાનો ઉપયોગ કરવો.
- ૬૦ ત્રિકોષ્ઠ હોય તો:—જો કલાકે પાણીમાં આપવું.
- ૬૧ શરીરમાં ગરમી લાવવી હોય તો:—મીઠા તેલમાં મેળવી શરીરે મસળવું.
- ૬૨ અચેતનને ચેતન કરવો હોય તો:—પાણું તથા મસળવું.
- ૬૩ દાંત ખંધાર્થ ગયા હોય તો:—દાંતનાં પેઠાંપર લગાડવું.
- ૬૪ જઠરાગ્નિને તેજ કરવો હોય તો:—પાણી સાથે દિવસમાં ૩ વાર આપવું.
- ૬૫ ભૂખ લાગતી હોય કે ખોટી ભૂખ લાગતી હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે કરવું.
- ૬૬ ફેર આવતા હોય તો:—દિવસમાં ત્રણ વખત આપવું.
- ૬૭ મોળ બહુ આવતી હોય તો:—ખાંડ સાથે અંદાજસર આપવું.
- ૬૮ પેટમાં શુક્રગણદ બહુ થતો હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે કરવું.
- ૬૯ ખરળ વધી હોય તો:—પોષકા સાથે આપવું.
- ૭૦ યદ્વતની પીડા હોય તો:—લીંબુના શરબ સાથે આપવું.
- ૭૧ સોજો આવવો હોય તો:—પીંછીથી ચોપવું.
- ૭૨ પરસેવો ગંધાતો હોય તો:—મહના કે ચણાના લોટ સાથે મસળવું.
- ૭૩ ઓડકાર ન આવતા હોય તો:—પાણી સાથે જરૂર પડે ત્યાં લગી આપવું.
- ૭૪ ઓડકાર બહુજ આવતા હોય તો:—સાકર સાથે આપવું.
- ૭૫ છાતીમાં ડચ્છરો બાઝવો હોય તો:—પાણી સાથે પાણું તથા છાતીએ લગાડવું.
- ૭૬ મોંમાં આગર હોય તો:—પાનમાં લગાડી ખાવું.
- ૭૭ છવાત પડી હોય તો:—પુંખડું ભરી તે જગોએ રાખવું.
- ૭૮ છલ પર કાંટા પડ્યા હોય તો:—જીમ પર લગાડવું.
- ૭૯ કરમિયાની પીડા હોય તો:—ખાંડ સાથે આપવું.
- ૮૦ શૂળ નીકળતું હોય તો:—તે જગોએ આસ્તેથી મસળવું.
- ૮૧ ચૂંક આવતી હોય તો:—પાણી ખાંડ કે પતાસામાં સેવવું.
- ૮૨ તાંબુ-આંચકી આવતી હોય તો:—પીણું અને મસળવું.
- ૮૩ ઉંધ ન આવતી હોય તો:—લીંબુના શરબ સાથે સેવવું.
- ૮૪ નસ ચડી ગઇ કે ટચકી હોય તો:—મીઠા તેલ સાથે મસળવું.
- ૮૫ કેડ અકલાઇ હોય તો:—ઉપર પ્રમાણે કરવું. (અપૂર્ણ.)

## સ્ત્રીઓની ધોળી ધાતુ માટે સચ્ચોટ ઉપાય.

(અનુભવનાર વાંદરા શુ. સ્કૃલ હેડ મિસ્ટ્રેસ મિસ લીલીપત્ર શાસ્ત્રી.)

સ્ત્રીઓને ધોળી ધાતુ પડવાનું હવે ધણુંજ અગત્ય હોય છે, કે જેના વડે તેઓની ખુશ્ખુશાલી, શરીરની, તાકતની, અને સંતતીની ખરાબી થઇ જાય છે; પરંતુ તે હવે જ્યારે

કે નવું હોય છતાં જે મેં મારી સહવાસિની સ્ત્રીઓના ઉપકાર માટે દવાઓ અનુભવી સિદ્ધ કરેલ છે તે લોકહિતની ખાતર જાહેરમાં મૂકું છું. આશા છે કે સ્ત્રીઓ સ્નેહ સહિત અનુભવી આનંદ મેળવી મારા હૃદયની હકમાં પ્રભુ મદદગાર થાય તેવી સારી દવા માંગશેજ.

૪૦૦ કે ૫૦૦ વર્ષની જુની ઈટ લાઇ કોલસાની અગ્નિમાં લાલ ચોળ કરી ગૌમૂતમાં છમકારવી અને તેવીજ રીતે ૧૦૦ વખત કરવું, જેથી ચૂર્ણ રૂપે તે થતીજ જશે. તે ચૂર્ણ દપડાણુ કરી તેમાંથી એક વાલ ચૂર્ણ અને બે વાલ લાટડીઆ પાપાણુ ભેદનું ચૂર્ણ લાઇ ધોએલી ખાંડ હથેલીમાં બે વાલ પાથરી તે બેડ ચૂર્ણ મૂકી તે ઉપર ફરીથી બે વાલ ખાંડ મૂકી તાજા પાણી સાથે કે ગાયના દૂધ સાથે દરરોજ સાંજ સવાર દર્દ મટતાં લગી કાઢવું. ઉપર હીંગ, મરચાં ખટાસ, ગરમ મસાલો ન ખાવાં અને અલ્પચર્ય પાળવું.

**ઉપાય બીજો**—ઇસબગુલની ભૂકી અને સાકર સમાન બાગે ( પાવલી પાવલીમાર ) ગાયના દૂધ સાથે દરરોજ બે ટક એક મહીના લગી કાઢવી. ખાવાપીવામાં હિંગ, મરચાં, તેલ, ખટાસ વગેરે ન ખાવું અને અલ્પચર્ય સેવવું.

**ઉપાય ત્રીજો**—સોપારીનાં ખેખા, જાવફળ, અને માયાં. એ સરખે વજનને લાઇ ખાંડી કપડ છાણુ કરી ખારીક વજનમાં વડખોર જેવડી પોટલીઓ બાંધી પહેરવાના ઉપયોગમાં લેવી અને તે એક પોટલી બે દિવસરાત લગી રાખી તે પછી બીજી લેવી એમ ૩ કે ૭ પોટલી લેવાથી પ્રદર મટીજ જાય છે. પણ અલ્પચર્ય પૂર્ણપણે પાળવું.

**ઉપાય ચોથો**—શીમળાના ફુલનું શાક ધીમાં વધારી દર્દ મટતાં લગી દરરોજ ખાવું અને નિયમમાં રહેવું. ( વિશેષ બુલાસા માટે પત્ર લખો. )

## પ્લેગ પ્રતિબંધક ઉપાય.

( અનુવાદક નહાનાલાલ સી. ઉપચારક. કન્નડ-કેડાણ. )

[ અનુસંધાન એપ્રિલના અંકના ૧૩૭ માં પ્રકાશિત. ]

સિતળાની રસીથી સિતળાની અસર બે શરીરમાં હોય છે તો તેનો નાશ થતો મનાય છે, પરંતુ પ્લેગની રસી લગાવવાથી બે રસી લગાવવા પૂર્વે પ્લેગની અસર શરીરમાં હોય તો મરણ થાય છે. પ્લેગની રસી મુકવાવાળા અને તેમની સહાયતા કરવાવાળા કહે છે કે “રસી” રુધિરમાં બળી જઈને એક પ્રકારના ઝેર જેની અસર કરે છે; અને લવણુની જેમ રક્તમાં સેળસેળ થઈ જાય છે, અને જેમ કલરવાળી જમીનમાં ચોખા પાકતા નથી તેમજ પ્લેગના જંતુ રસી લગાવવાવાળા મનુષ્યના શરીરમાં પ્રવેશ બંધ કરે તથાપિ ફેલાઈ જઈ શકતા નથી, પરંતુ કોઈ કોઈ વખતે તો નાશ પણ પામે છે. તથાપિ યાદ રાખવું કે બે અંદર દાખલ થયેલા જંતુઓની સંખ્યા ઘણી હોય અને માનુષી શરીરમાંનું ઝેર તેનો નાશ કરવામાં સફલતા ન મેળવે તો તેવે વખતે માણુસ પ્લેગનો ભોગ બની બીજી દુનિયામાં પ્રવાસ કરે એવો ભય રહે છે.

મહાકલાલમાં રસી લગાવેલ તમામ મનુષ્યો “ સી ” થીજ મરી જવાથી તેની ઉન્નતિમાં વળી અધીક વિઘ્ન ઉપસ્થિત થઈ ચૂકું છે. જણાવવામાં આવે છે કે “ રસી ” જે

મોક્ષવામાં આવી હતી તેમાં જીવતા જંતુ અધિક હતા. પરંતુ હવે એવું નહિજ અને એમ કહેવા કોણ સમર્થ છે? કારણ કે જ્યારે તેની પરીક્ષાનો અવસર હતો, અને તેની તરફેણમાં કાર્ય કરનારાઓએ સર્વાંગ પૂર્ણ રીતે સંભાલ રાખવા છતાં આમ બન્યું તો પછી ફરીથી તેમ કાં ન બને?

ડાક્ટર ટર્નર સાહેબ મુંબઈના અમલદારે ગવર્નમેન્ટ ને લખ્યું, કે રાજ્યસભા એવી યોજના કરે કે જે કોઈ મનુષ્ય રસી-લગાવવાથી મૃત્યુ પામશે તો તેનાં સગાં વહાલાં ને ૧૦૦) રૂપિયા આપવામાં આવશે. આ વાંચતાં અમને બહુજ શોક થયો, પરંતુ જ્યારે સાંભળ્યું કે રાજ્યસભાએ એ વાતનો ચોક્કસો ઇન્કાર કર્યો ત્યારે-અમે બહુજ રાજી થયા. ડાક્ટર સાહેબ શા માટે એવો કોંઈ સર્વોત્તમ ઉપાય નથી શોધી કાઢના કે જેથી કરીને લોકો પોતેજ ખેંચાય ! સો રૂપિયાના મોહ પાશમાં સપડાવી રસીનો પ્રચાર કરવો એ શું બ્યાજખી છે? ઇલિધ્યન પશ્ચિમ હૃદયના મે ૧૯૦૫ ના અંકમાં સંપાદક, સાહેબ લખે છે કે “અમારા સમગ્રવામાં એવું કોઈ કારણ નથી આવતું કે શામાટે રાજ્ય સભાએ આ રીતિ પસંદ ન કરી? પરીક્ષા કરવાની જરૂર હતી કેમકે સંભવ છે કે પ્લેગની રસી આ પ્રમાણે ઉભતિ પામત. ” મતલબ એટલીજ કે ગમે તેવા ઉપાયો યોજાને પણ પ્લેગની રસીનો પ્રચાર કરવો.

આ લાંબા લય વિવાદનો સારાંશ એટલોજ છે કે “ રસી ” જરા પણ સંતોષ-જનક સાબીત થઈ નથી; અને તેટલા માટે રાજ્યસભાનું કર્તવ્ય છે કે એમ કહીને નિરાશ ન થઈ ભેડે કે મરફા હાથથી છટકી ગઈ છે. પરંતુ સર્વાંગપૂર્ણ અનુસન્ધાન કરીને હિંદુસ્તાનને યોઈ ફોજમાંથી મુક્ત કરે. અમે એમ કહેવાને તકન તૈયાર છીએ કે પ્લેગના સંબંધમાં, રાજ્યસભા ધણીએક ભેદો જાણી શકી નથી. આજ સુધીમાં જે મનુષ્યો પ્લેગ સંબંધી અવસ્થાને માટે નિમ્મલ છે તેઓનાં પરિણામ વિશ્વાસપાત્ર નથી. અમે નિવેદન કરવા માંગીએ છીએ કે આર્યવેદિકમાં એવા પ્રકારના ઉપાય અને ચિકિત્સા લખ્યાં છે કે તેઓનો અનુભવ કરવાથી—વપરાશમાં લાવવાથી—અવસ્ય પ્લેગનું મૃગ નાશ થવાની આશા છે. એટલાજ માટે જ્યારે ડાક્ટર સાહેબોની કહાણીઓ સાંભળવામાં આવે છે ત્યાં વૈદો ( દેશી હકીમો તથા વૈદો ) ના અનુસન્ધાન તરફ પણ કંઈ નજર કરવામાં આવવી જોઈએ; જેઓ દાવો કરે તેના દાવાની પરીક્ષા કરવી જોઈએ, અને નહિ તો સાંભળવામાં શું કંઈ હાનિ તો નથી ના ?

આર્ય વેદિક ચિકિત્સા તમામ ચિકિત્સાઓની માતા છે. અને માતાને મૂકી દેવી એ અમને ઠીક લાગતું નથી.

(૨) Disinfection અર્થાત્ શુદ્ધિ કે સ્વચ્છતા, એ રોગથી બચવાનો બીજો ઉપાય ઉપાય છે. આ ઉપાયને ડાક્ટર માહેબો બહુ બાર દર્શને આપણી સમક્ષ મૂકે છે.

Disinfection અર્થાત્ રોગના ક્રીડાણુઓને મારી નાખવાવાળી દવાઓથી મૃદ આદિને સાફ કરવાં. રોગના ક્રીડાણુઓને મારી નાખવાવાળી દવાઓ દ્વારા ધરને સ્વચ્છ કરવાથી રોગનો અપ-બંદૂજ થોડો થઈ જાય છે. જોકે અમારું માનવું છે કે આ વિધિ કરતાં અધિક ઉપયોગી અમારી પ્રાચીન રીતિ હતી કે જેનું વર્ણન અમે પાછળ કરશું. પરંતુ આ વિધિ શુભકારી હોવામાં લેધ માત્ર પણ સંકેત તો નથીજ. અમે બાર દર્શને (પોકારીને) આ વિધિનો ઉપયોગ કરવાની પ્રાર્થના કરીએ છીએ.

અગ્રિય પ્રચલિત ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) પાંચ ભાગ કાર્બોલિક એસિડ અને સો ભાગ પાણી રંગના જલુઓને તત્કાલ મારી નાખવાની શક્તિ ધરાવે છે.

(૨) ૩ ભાગ દિનાયલ તથા ૧૦૦ ભાગ જલ પાંચ મિનિટની અંદર કિટાણુઓનો નાશ કરી શકે છે. જો અધિક તેજ કરવાની ઇચ્છા હોય તો એક ભાગ દિનાયલ મેળવવી.

(૩) રૂઠેર મકંડુરી લોશન એક મિનિટમાં કિટાણુઓને મારી નાખે છે. ખનાવવાની રીતિ પાછળ લખીશું.

(૪) રૂઠેર કાન્ડિ લોશન (પોટેશમ પરમેંગેનેટ લોશન) પ્લેગના જીવકોને ૫ મિનિટમાં મારી નાખે છે ખનાવવાની રીત પાછળ લખશું.

(૫) ક્યોરાઇડ ઓફ લાઇમ એક ભાગ અને દશ હળાર ભાગ જલ પ્લેગના જલુઓને પાંચ મિનિટમાં નાશ કરે છે.

(૬) એક ભાગ સલ્ફ્યુરીક એસિડ (મધકનો તેજમ) અને દશ હળાર ભાગ જલ પાંચ મિનિટમાં જલુનો નાશ કરે છે.

(૭) પાંચ ભાગ મેરક્યુરિ અને સાત ભાગ જલ પણ વપરાય છે.

અધિકતર પ્રચલિત રીતિ મકંડુરી લોશન વાપરવાની છે. લીલા રંગનું જલ પ્લેગના દિવસોમાં સરકાર તરફથી કંઈ ઘરોને સાફ કરવાને માટે વાપરવામાં આવે છે. આજે મકંડુરી લોશન હોય છે. એક મ્હોટા તાસણમાં સવારે મકંડુરી ઉપર ક્યોરાઇડ નાખો અને ૪૦ છટાક (૨૦૦ રૂપિયાભાર) હાઇડ્રોક્સીક એસિડ (નિમકનો તેજમ) થી મિશ્રિત કરો અને લાઇડીથી એટલું હલાવો કે એમાં ક્યોરાઇડ સેજમેજ થઈ જાય અને પછી તેમાં ખારસેર પાણી મેળવો. આ મકંડુરી લોશન ૧૦ ભાગનું મકંડુરી લોશન બને છે. જ્યારે આનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે ૨૫૦ શેર જલમાં આને ભેળવો. આ દર સેંકડે એક હજાર ભાગનું મકંડુરી લોશન તૈયાર થયું. આમાં લીલો રંગ પાણીમાં મીઠા કરીને નાખી દેવો બેઠકો.

લીલો રંગ નાખવાની મતલબ એ છે કે જ્યારે ભીંત ઉપર આ છટવામાં આવે ત્યારે સ્પષ્ટ જણાઈ આવે કે કોઇ સ્થળ છાંટવા વગરનું તો રહી નથી ગયું ના ?

મકંડુરી લોશન નીચે મુજબ પણ બને છે.

પરક્યોરાઇડ ઓફ મકંડુરી ૧૦ છટાક ક્યોરાઇડ ઓફ એમોનિયા (નવસાર) સાદા માત્ર છટાક, હાઇડ્રોક્સીક એસિડ (તેજમ નમક) ૫૦ છટાક, લીલો રંગ ૩ છટાક, જલ ૧૭૦ છટાક. તમામ સેજમેજ કરીને રાખી ચુકવું. આમાંથી સાકારણુ છટાક એક શેર પાણીમાં નાખવાથી રૂઠેર શક્તિનું મકંડુરી લોશન તૈયાર થાય છે, આ મકંડુરી લોશન એમજ જમીન ઉપર થોડું થોડું છટવાથી કોઇ લાભ થશે નહિ. પરંતુ એટલું બધું નાખવું બેઠકો કે તે વહી નિકશે. ભીંતો અને છતોને એવી કુશળતાથી ધોવી બેઠકો કે કોષ્ટકો બાકી બાકીના વિનાનું ન રહે. ડિસઇન્ફેક્ટ કરેલાં ઘરોમાં પુનઃ પ્લેગ ફેલાઇ જાય છે તેનું એજ કારણ છે કે કેટલાંએક કેસો મકંડુરી લોશન જતાગર ધોનાય તેટલું ન છટાવું અને તેથી ત્યાંના પ્લેગના જલુઓ ત્યાંજ સલામત રહ્યા. ઉદરો, અને એવાં બીજાં જનુઓનાં

રહેલાણે અને દરોમાં સારી રીતે મર્ચ્યુરી લોશન છોડે. લોન્ડનથીયુ યા લોન્ડન પછી સારી રીતે લોશનથી સ્વચ્છ કરાવી લેવાં જોઈએ. જે દીવાલો તથા ગૃહભૂમિ લાકડાની હોય, તો કેવલ ધોધળ નાખવી જોઈએ. પણ જે તે માટીની હોય તો સારી રીતે લોશન છોડવું જોઈએ. જ્યારે એક વખત છોડેલું તેમાં ચૂસાઈ જાય ત્યારે ખીજી વખત રેડવું જોઈએ. મર્ચ્યુરી લોશનને આ પ્રમાણે તૈયાર કરીને જોઈએ રાખવાની જરૂર નથી તેઓએ જરૂરીથી આ પ્રમાણે બનાવી લેવું જોઈએ:—

દારચિત્રના અડધો છટાંક, તેમજ નમક ૧ છટાંક, જલ ૩૦ સેર, લીલો રંગ ૫ રતી. જે લોકો ગામડામાં રહે છે તેઓ જરૂરીથી તીચેનું લોશન તૈયાર કરી શકે છે. દારચિત્રના ૧ છટાંક, નવસાર ૧ છટાંક, જલ સાક સેર, નકમ ૨ છટાંક, લીલો રંગ ૫ રતી. આનાથી આખા ઘરને સાફ કરી નાંખવું જોઈએ. આમાં ખર્ચ પણ ઓછો પડે છે. ધ્યાન રાખવું કે દારચિત્રનાથી કલકલોડો આદિ ખવાઈ જાય છે અને તેટલા માટે આ લોશનને માટી અથવા લાકડીના વાસણમાં રાખવું જોઈએ. આનાથી પણ થોડી કીમતનું (પણ તેટલું ગુણુકારી નહિ) એક ખીજું લોશન છે. તે પાંચ ભાગ મેરચ્યુર ૧૦૦ ભાગ પાણીમાં ભેળવવાથી તૈયાર થાય છે. નિર્ધન મનુષ્યો આનાથી ચલાવી શકે છે. ૫ ભાગ કાર્બોલીક એસિડ તથા ૧૦૦ ભાગ જલ પણ ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ છે. પરંતુ તેનું ખર્ચ પણ વળી અધિક છે. ફીનાઇલ (Phenyle) માં ૧૦૦ ભાગ જલ ભેળવવાથી ઉત્તમ કીટાણુ ઘાતક લોશન તૈયાર થાય છે. પરંતુ ભીંતો તથા છતોને સાફ કરવામાં આનો ઉપયોગ ન કરવો જોઈએ. કેમકે તેનો ઉપયોગ કરવાથી બહુજ દુર્ગન્ધ આવે છે, અને સંભવ છે કે શિરોવેદના આદિ રોગો લાગુ પડે. આને તો માત્ર પાચખાના તથા ઘરની મેરીચોમાં છોડવું જોઈએ. વલ્લ પણ જે ધોવાં હોય તો મર્ચ્યુરી લોશનથીજ ધોવા જોઈએ. ફિનાઇલથી દુર્ગન્ધ ઘણી આવે છે તેનું વર્જન આગળ ઉપર કર્યું.

કલોરાઇડ ઓફ લાઇમથી પણ દુર્ગન્ધ બહુ આવે છે, તે સહન પણ થઇ શકતી નથી અને તેમાં ખર્ચ ઘણો લાગતો હોવાથી તેનો કોઇ ઉપયોગ પણ કરવું નથી. કલીચૂનો એક સામાન્ય જંતુનાશક મનાય છે. ભીંતો ઉપર સેફ્ટી દરાવી લેવી જોઈએ તે પણ ઉપયોગી છે.

અભિપ્રાય એવો છે કે સર્વથી ઉપયોગી ડિસઇન્ફેક્ટન્ટ મર્ચ્યુરી લોશનજ સાખીત થયેલ છે અને ખીજા નંબરમાં ગંધકતો તેજળ, પરમેનેટ ઓફ પોટાશ અને જલથી એક લોશન તૈયાર કરાય છે. પરંતુ આ પણ ચાલુ નથી. કેમકે તેજળ એક ભયાનક વસ્તુ છે. આ લોશનમાં વારંવાર હાથ નાખવાથી નુકસાન થવા સંભવ છે.

આપ સોહેમો હવે તો સમજી ગયા હશે કે પ્લેગના દિવસોમાં ઘર કેવી રીતે સાફ કરી લેવું જોઈએ. આ વખતે ઘરની તમામ ઝીલે બહાર રાખી દેવી જોઈએ. સાધારણ કપડાં ઉપર લખેલ મર્ચ્યુરી લોશનથીજ ધોઈને સુકાવવાં જોઈએ. આવી રીતિથી જેને શુદ્ધિ કરવામાં આધા નડે તેવી વસ્તુઓ તડકામાં ગંખવી જોઈએ અને તે પણ કેટલાક દિવસ સુધી. આમ ખીજી વસ્તુઓને પણ તડકામાં રાખવી જોઈએ. જ્યારે તમામ વસ્તુઓ શુદ્ધ થઇ જાય ત્યારે તે ઘરમાં રહેવું. તોપણ ધ્યાન તો રાખવું અને જ્યારે શંકા થાય ત્યારે તુરત ઘરને ડિસઇન્ફેક્ટ કરી લેવું જોઈએ. વરો સાફ કરવા માટે ગંધકતી ધૂણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. અમને એ વાત સ્વીકારવામાં જરાએ શંકા નથી કે ગંધકતો ધુવારો આવા કીટા



ને; નાશ કરવાનો એક ઉત્તમ ઉપાય છે. પણ આ ધુમાડો ઘણોજ દુર્ગંધવાળો અને કાપકર છે. ગંધકના ધુમાડાથી આસ રોકવા માટે છે અને ફેફસાંનું તુકશાન થાય છે. જે ધરને ડિસઇન્ફેક્ટ ( શુદ્ધ ) કરવું હોય તેમાં પણ ગંધક બાળવામાં આવે છે. અને ડાક્ટરોનો મત છે કે તે ધરમાં ત્યાં સુધી દાખલ ન થવું કે ત્યાં સુધી ગંધકનો ધુમાડો સદંતર નાશ થઈ ન ગયો હોય. આ વાત ચોક્કસ ઠરાવતી છે કે ગંધક આરોગ્યતાને માટે તુકશાનકારક છે. તેની જગ્યાએ અમે આગળ કહીશું તેમ સુગન્ધિત પદાર્થ અગ્નિમાં નાખ્યા જોઈએ. એક ધર જે સ્વચ્છ કરવું હોય તો આવી ચોક્કસી રાખી શકાય છે કે ત્યાં સુધી ધુમાડો નિકળી ન જાય ત્યાં સુધી અંદર દાખલ ન થવું. પરંતુ જ્યારે શહેરો અથવા ગામડાઓની શુદ્ધિ કરવી હોય ત્યાં આ પદ્ધતિ ઉગ્રીન નથી લાગતી. અને આમ કરવાથી સંભવ છે કે રોગ કીટાણું નાશ પામી જાય, પરંતુ તેની સાથે ગામમાં રહેનારના આરોગ્ય ઉપર ખરાબ પરિણામ નિપજવામાં જરાય સંદેહ ગ્રહેતો નથી.

જે દુર્ગંધિને આપણે સહન કરી શકતા નથી અથવા જેની પાસેથી પસાર થવું પણ સુરક્ષેલ થઈ પડે છે ત્યાં રોગના જંતુઓ ઝડપથી વધે છે.

અપૂર્ણ.

## દીર્ઘાયુષ્ય.

“ સૌ વર્ષથી અધિક જીવવું શક્ય છે તથા પૌર્વાત્ય તથા પાશ્ચાત્ય દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના ઐતિહાસિક દૃષ્ટાન્તો. ”

સાધારણ મનુષ્યોના મનમાં “ શરીર નાશવાન છે ” તથા ‘ વૃદ્ધાવસ્થા અનિનાય છે ’ એ વિચાર એટલા દૃઢ થઈ ગયા છે કે તેઓ અજરામરત્વ શક્ય છે એ વાતને સહસા સમજી શકતા નથી.

આ વિચારો જુદી પૂર્વિક બાધેલા નથી હોતા એટલે કાંઈ નિશ્ચયાત્મક નથી હોતા પણ માન અભિપ્રાયો જ છે. ત્વેમને નિર્ભૂજ કરવાનું કૌંચ વિચારશીલ માણસોને શિરે રહે છે.

એક માણસ સો વર્ષ જીવે છે તો બીજા શામાટે ન જીવી શકે ? એક માણસ ૧૫૦ કે તેથી અધિક વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકે તો અન્ય વ્યક્તિ તે કેમ નહિ ભોગવી શકે ? ( what man has done man can do ) જે એક માણસ માટે શક્ય છે તે અનેક માટે શક્ય છે: જે એક માણસ કરી શકે છે તે બીજા કોઈ પણ માણસ કરી શકે છે. આયુષ્ય ચોક્કસ આટલુંજ અસ્થુ વર્ષનુંજ, હોયું જોઈએ એમ આપણે કહી શકતા નથી કારણ કોઈ ૧૦૦ વર્ષ તો કોઈ ૧૧૫, કોઈ ૧૫૦ ને કોઈ ૧૭૫ વર્ષ પણ જીવી શકે છે. મનુષ્ય ૨૦૦, ૩૦૦ કે ૫૦૦ વર્ષ શામાટે ન જીવી શકે તેના માટે ક્યાં પ્રમાણ છે ? મનુષ્યની આટલીજ ઉંમર હેવી જોઈએ અતે તેથી વધારે તે જીવી શકતો નથી એમ કહી શકાયજ નહિ.

સત્સાસ્રોમાં અમરત્વ પ્રાપ્ત કર્યાની શક્યતાના અનેક ઉલ્લેખ છે. અર્વાચીન મુસ્લિમ જુદિમાન વિદ્વાન, પણ અજરામરત્વ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે એ સ્વીકારે છે.

ભિન્ન પિતામહે ઇચ્છાનુસાર મરવાનો નિશ્ચય કર્યો હતો; અવન ઋષિએ વાર્ષિક યજ્ઞ છે, આવા અનેક દૃષ્ટાન્ત મળી આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થા સ્વાભાવિક છે, મૃત્યુનો જ્ય નથી થઈ શકતો, એમ કહેવા માટે આપણી પાસે કોઈ જાતનો આધાર નથી.

૨

મનુષ્ય સ્વભાવનો નિયમ છે કે તેના અંતઃકરણ ઉપર જેવો સંસ્પૃષ્ટ તથા તાત્કાલિક પ્રભાવ પ્રત્યક્ષ દાખલાઓથી બેસે છે તેવો ધર્મશાસનથી કે નીતિનાં વચનથી કે પ્રમાણ્યુક્ત પ્રકૃતિસ્થ નિયમોના સ્પષ્ટીકરણથી નથી બેસતો; જે અવસ્થામાં સુદ્ધિ, તર્કવિતર્ક શક્તિ, હજી જાગૃત થયેલી કે કેળવાયેલી નથી હોતી તે અપકવ અવસ્થામાં આ નિયમ વધારે અબાધિત-પણે લાગુ પડે છે એ પણ સ્પષ્ટ છે.

વાચાથી કર્મ શ્રેષ્ઠ છે ( Example is better than precept ) એટલે જે પોતાના કંઈક નહિ પણ કૃત્યોથી, જીવંતથી નહિ પણ જીવનથી મનુષ્યોને અસત્ય થું છે તે દેખાડે છે તેજ જન સમાજની અધિક સુશ્રુષા કરે છે. તેથીજ જ્યારે આપણને નીરોગી મોટી ઉમ્મરનાં માણસોના પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય ત્યારે આપણને પણ તેવા થવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે.

સો વર્ષથી વધારે જીવી શકાય છે તે દેખાડવા અર્થે તથા તેટલી ઉમ્મર જીવવાની અભિલાષા તથા શ્રદ્ધા જાગૃત કરવા અર્થે નીચેનાં દૃષ્ટાન્તો ટાંક્યાં છે. આવી આશા પ્રત્યેક મનુષ્યે ધરતી જોઈએ તથા તેની સિદ્ધિ માટે યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઈએ.

આ માણસો જે આહાર વિહારના નિયમોના આશ્રય ને પાલન પડે સારીરને અક્ષણ મૃત્યુથી બચાવી મોટી વય સુધી ટકાવી શક્યા હતા તેનો અભ્યાસ માર્ગદર્શન-ઉપયોગી થઈ પડશે.

૧. વનરાજ ચાવડાનો દૃષ્ટાન્ત ૧૧૦ વર્ષની ઉમ્મરે થયો-હતો.

૨. અસોફની મરતી વખતે ઉમ્મર ૧૦૪ વર્ષની હતી.

૩. ઉમરેહની એક માલજીની ઉમ્મર ૧૨૦ વર્ષની નોંધેલી છે.

૪. દેવગઢના માલી ગામમાં એક કેળા ૧૨૫ વર્ષનું દીર્ઘાયુષ્ય ભોજવી ગુજ્યાં હતા.

૫. ઈંગ્લેન્ડના યૉર્કશાયર પ્રગણમાં હેન્રી જેન્કીન્સ ( Henry Jenkins ) ૧૬૯ વર્ષ સુધી મુખ પૂર્વક જીવ્યો હતા. ૧૦૦ વર્ષથી ઉપરની વયમાં માણસોએ હેમને તરતની કસરત કરતાં જોવા હતા. હેમની હવાતીમાં કેટલાક વૃદ્ધ પુરુષો એમ કહેતા હતા કે અમે એમને અમારી બાલ્યાવસ્થામાં વૃદ્ધ જોએલા હતા. આ માણસનું મરણ ૧૬૭૦માં થયું હતું, તે ૧૫૧૩ માં ફ્રાન્સનીહતી લગાઈમાં અંગ્રેજ ધનુર્ધરો માટે એક ગાદું બાણનું ભરી લઈ ગયો હતો. જીવનના અન્ત સુધી એની બધી શક્તિઓ સતેજ હતી.

તે દશેર્યાં સુધી હવામાં રહેતો હતો. તે આનંદી સ્વભાવનો ને મિતાદારી હતો અને ખાવા પીવામાં, સુવામાં તથા પોતાના દરેક કાર્યમાં જાડું નિયમિત રહેતો.

૬. વીલીયમ મીડ ( William Mead ) એમ. ડી. એમણે ૧૪૮ વર્ષ પ્રાણ ત્યાગ કર્યો હતો. પોતાના સમયમાં તેઓ જાડું પ્રખ્યાત હતા. મિતાદારી તથા નિયમિત રહેવાનો દરેક દરદીને ઉપદેશ આપતા.

૭. મીસીસ મેરી કોથ ૧૩૩ વર્ષ મુધી હત્યામાં, મરણના એક પખવાડિયા પહેલાં મુધી પોતાની દરેક શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકતાં; એ બાઈ અવિરમિન ઉદ્યોગ તથા મિતાહારી-મણા માટે જાણીતાં હતાં. એમની ત્રણ પુત્રીઓ હતી જેમાંથી સૌથી મોટીની ઉંમર ૧૧૧ વર્ષની, બીજીની ૧૧૦ વર્ષની, અને સૌથી નાનીની ઉંમર ૧૦૯ વર્ષની હતી ને સાત પ્રપૌત્રના પ્રપૌત્ર હતા !

૮. કાઉન્ટેસ ડેસ્મન્ડે ( Countess of Desmond ) ૧૪૮ વર્ષની એકાદશી તથા મહેનતુ જીવનનો ભોગવી હતી. મરણના થોડા દિવસ પહેલાં મુધી આ વૃદ્ધ પતિવ્રતા વિધવા દરરોજ ચાર પાંચ માર્ગલ છેટે રહેવા બજારમાં જતી.

૯. મીસીસ મારગ્રેટ પેટન ( Mrs. Margaret Patten ) એક સ્કૉટિશ ગનિતા હતી જેણે ૧૩૭ વર્ષની ઉંમરે પોતાનો પ્રાણત્યાગ કર્યો હતો. કામથી માણસ ધસાતો નથી ( Hard work never kills ) એ વાતનો પુરાવો એ બાઈની જીવનની આજે છે. આ જાણતું હતુંવાય છે કે એના જેવી શાંત તથા સંતુષ્ટ બીજી સતી જગતમાં નહિ થઈ હોય. આખી જીવનમાં આ બાઈ કદી બીમારીથી શય્યાવચ થઈ ન હતી.

૧૦. પિટર ગાર્ડન ( Peter Garden ) એ એક સ્કૉટલેન્ડનો રહેવાસી હતો. એનો જન્મ ૧૬૬ માં થયો હતો ને મૃત્યુથી ૧૭૭૬ માં એના રાજને દાટવામાં આવ્યું હતું. આ માણસ મનોહર સ્વભાવનો તથા સંયમશીલ હતો.

૧૧ સ્ટીફન રમ્બોલ્ડ ( Stephen Rumbold ) શરીર ઓછસરકે પ્રગણામાં ૧૫૦ વર્ષ રહી પચતત્વમાં બળ્યું હતું. આ માણસની સમાધિ ઉપર એના નામ આગળ "આશાવાન ને મુઠ્ઠા" ( sanguine and strong ) એવા શુભવાચક શબ્દોકોતરેલા છે.

૧૨ થોમસ પાર્ટ ( Thomas Parr ) ૧૫૨ વર્ષની ઉંમરે આર્સ પહેલાંના દુકમથી અવસાન સમયે વેરટગીનીરૂઝમાં દાટવામાં આવ્યો હતો. એ ઉદ્યોગી તથા આનંદી સ્વભાવનો હતો. ખાવામાં બહુજ સાદાઈ રાખતો, એના વિષે એમ કહેવાય છે કે—

( Down with the lamb and with the lark he'd rise,

In mire and toiling sweat he spent the day. )

એટલે ઘેરાં ઉઘે ત્યારે ઉઘી જતો ને લાર્ક ( બારહાજ ) પક્ષી સાથે જાગતો, તથા દાઢવવાળાં ખેતરોમાં પ્રસ્વેદ લાવનારી અંગ મહેનતમાં દિવસો નિર્ગમન કરતો. ૧૩૦ વર્ષની ઉંમરે આ માણસે બીજી વાર લગ્ન કર્યાં. ને તે સ્ત્રી સાથે ૨૦ વર્ષ સુખ પૂર્વક ગુજાર્યો હતો.

એક વાર એના એક મિત્ર એમને ગ્રાહ્ય રાજ પાસે લઈ ગયા. પરિચય પધર્તા રાજના આગ્રહથી એમને મહેલમાંજ રહેવું પડ્યું. બન્નાં એમના હમેશના સાદા ખોરાકને બદલે મિષ્ટાન્ન વગેરે મળતાં. આ પરિસ્થિતિમાં થોડા માસમાંજ એડું શરીર લેવાઈ ગયું ને વધારે ટકી શક્યું નહિ. પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હાર્વી ( રુધિરાભિસરણના નિયમો જેણે પ્રથમ યુરોપમાં બહેર કીધા ) તે આ વખતે રાજના સહનૈય હતા. તેણે મી. પાર્ટના શરીરની મરજીવર તપાસ કરી હતી ને વિગતવાર રિપોર્ટ લખ્યો હતો. રિપોર્ટમાં એમ લખ્યું છે કે તેના અંતરના અવયવો એના તો નીરોગી હતા કે જે એણે પોતાના ખોરાકમાં ને રચનામાં પરિવર્તન ન કર્યું હોય તો તે કદાચ હજી થણા વર્ષ જીવત. ૧૪૪૮ માં એના જન્મ થયો હતો. એટલે રાજ્ય મિહામન ઉપર દસ રાજઓ ( એડવર્ડ ૪ થો, ૫ થો, રીચર્ડ ૩ જો, હેન્રી ૮ થો, ૯ થો, એડવર્ડ ૬ થો, રાણી મેરી, ઇલીઝાબેથ, જેમ્સ ને

માર્ક્સ) બદલાતા નેવાનો એને પોતાના જીવનમાં અતુષ્ઠ યોગ મળ્યો હતો. એનો દીકરો ૧૦૯ વર્ષ સુધી જીવ્યો હતો. પૌત્ર ૧૧૩ વર્ષ સુધી ને પ્રપૌત્ર રોબર્ટ પાર (Robert Parr) ૧૨૪ વર્ષ સુધી જીવ્યા હતા.

યોગસ પારતું જીવન એક વાર્તાતું સ્મરણ કરાવે છે જેમાં એક ઘણોજ વૃદ્ધ માણસ એક બીજા વૃદ્ધ માણસ સાથે વહે છે; તેના વડવાતું કારણ એ હતું કે પેલા માણસે તેના પિતામહને પત્થર માર્યો હતો!!!

૧૩ જોનાથન હાર્ટોપ (Jonathan Hartop) ૧૩૯ વર્ષનું આયુ ભોગવી શક્યા હતા. એમનો પ્રધાન ગુણ એ હતો કે એ સ્વાર્થ ઉપર બહુજ ચોક્કસ લક્ષ દેતા ને બીજાની આવશ્યકતાઓ ઉપર બહુજ ધ્યાન દેતા; પ્રસન્ન તથા માયાળુ સ્વભાવ ધરાવતા ને કોઈપણ કારણવશાત પોતાને ચિંતાતુર થવા દેતા નહિ. દરેક વસ્તુમાં શુભ જોવાની એમની ટેવ હતી અને મિત્રમંડળમાં રહેતું બહુ પ્રિય હતું. એમને ૫ વાર પરણતું પડ્યું હતું. મરણના ચોક્કસ દિવસ પહેલાં કેટલાક પ્ર-પ્ર-પ્રૌત્રો સાથે નાતાલ ગુળદવા માટે નવ માઈલ પગે ચાલી ગયા હતા. તેમની દષ્ટિ તથા અન્ય શક્તિઓ સર્વોત્તમ રહી હતી.

એના જીવનનું સૂત્ર હમેશા આનંદમાં રહેતું એ હતું, ને મિતાહારી રહેવાની એકજ બાબતમાં સાવધાન રહેતા.

આવા વધારે દાખલાઓ ટાંટી શકાય છે પણ સુગ વાંચકોના ધ્યાનમાં આટલું તો અવશ્ય આવી ગયું હશે કે દીર્ઘાયુષી થવું શક્ય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વાભાવિક છે. આપણું આયુષ્ય આપણા હાથમાં છે.

માનુષ્યઃ શતઋષીં ચ પુરાકૃદ્રેણ માપિતમ્ ।

વિકર્મેણ પ્રભાવેણ શિવં કાલે વિનશ્યતિ ॥

યુવાવસ્થા ટકવી અસંભવિત છે કે વૃદ્ધાવસ્થા ટકવી અશક્ય છે એવા ઉંઘા નિશ્ચયો ને ચાલું જમાવી આપણા હૃદયમાં દીર્ઘ કાલથી બેઠા છે તે નિર્મૂળ કરી દીર્ઘાયુષ્યમાં અનરત્વ અમરત્વમાં શ્રદ્ધા રાખી તેને માટે પ્રયત્નશીલ થવું તે આપણો સ્વધર્મ છે.

જીવન કોને કુંકું લાગતું નથી? સીખતરું ને જાણતરું કેટલું બધું છે ને આયુષ્ય કેટલું કુંકું છે? કેટલી આશાઓમાં મનમાં પરણ્યા ને મનમાં રોડ્યા જેવું થાય છે.

માથે ઉપાડેલાં કેટલાં કામો આપણને અધુરું સુકડાં પડે છે? જ્યારે જગતનો દાંધ અતુભવ મેળવી સુખપૂર્વક પરમાર્થ સાથે આપણે જીવન ગુળદવા સમર્થ થઈએ છીએ ત્યારે આપણને ઇચ્છા વિરહ જગતને મૂડી દેવું પડે છે.

આપણા ઉપર આશ્રિત જનોને કેટલી વાર કુંખી સુકી પરલોક સીધાવું પડે છે; એ કેટલું હૃદયભેદક છે? વધારે જીવતું આપણા હાથમાં હોવા છતાં શા માટે આપણે જીવનનો અર્થ અન્ત આણુનો નોંધીએ?

માતાઓ પોતાનાં બાળકો આગમ આવાં દૃષ્ટાન્તો મુકશે, જેમના હૃદયમાં દીર્ઘાયુષી નારોગ રહેતું સંભવિત છે એવી શ્રદ્ધા જાગત કરશે, તો તેથી ને લાભ થવા સંભવ છે તે બીજા કોઈપણ ઉપાયથી નહિ થઈ શકે.

બધા આરોગ્યના અનરમરત્વના સુલભ નિયમોને જાણી દીર્ઘ ઉપકારી તથા સુખી જીવનના ભોક્તા થાઓ. અસ્તુ ।

લી. મદનચંદ્ર. ૨૪૩૧, મેકલિયડ રોડ, કાંગ્રી.

## નવસારીમાં આરોગ્ય સંબંધિ પ્રદર્શન.

લખનાર: H. M. V.

વડોદરા રાજ્યના શ્રીમંત મહારાજ સાહેબે પોતાના રાજ્યની પ્રજાના આરોગ્યની શ્રદ્ધા અર્થે ખાસ આરોગ્ય ખાતું સ્થાપ્યું છે. અને તે ખાતાના કમીશનર ડૉ. સુમંત મહેતા તરફથી શ્રીમંતને, જનસુખાકારીનો વધારો થવાનો ઉચ્ચહેતુ ધ્યાનુત્થાપ થાય તેવા યોગ્ય માર્ગ લેવામાં આવતા જોઈને તે સંબંધિ જે શબ્દો લખવાનું ઘટ્યું છે તે.

વડોદરા સેનીટરી ખાતા તરફથી, ડૉ. સુમંતની આજેવાની અને બચરથા સાથે, નવસારીમાં લક્ષ્ય હોલમાં તા. ૧૩ જુન ૧૯૧૭ ને દિને આરોગ્યતા મંબંધિ પ્રદર્શન ભરવામાં આવ્યું હતું, જે પ્રદર્શન સર્વે લોકોને જોવા માટે મફત ખુલ્લું રાખવામાં આવ્યું હતું. સરકાર પ્રદર્શન જે દિવસ સુધી અને જાતે જોવાનો તથા ડૉ. સુમંતનાં ભાષણો સાંભળવાનો પ્રસંગ મળ્યો હતો. માર્ગ દ્વારા જે કે જે આવી રીતના ખરા માર્ગ અને ઉચ્ચ લક્ષ્યબિંદુથી કાર્ય કરવાનાં આજી રાખવામાં આવે તો, જનસુખાકારીની સત્વર શ્રદ્ધા થયા વિના રહે નહિ. “ ઉપાય કરતાં અટકાવ ઉત્તમ છે, ” એ સત્ય અને જરૂરી સત્તાનુસાર આવા પ્રકારના પ્રયાસની ખરેખર ધણી ભારે આવશ્યકતા રહેલી છે. રોગનો ફેલાવો થઈ, પ્રજાની ભારે મોટી સંખ્યા રોગી થઈ પડે તે પછી તેને માછ કરવાને દવાખાનાં સ્થાપીને દવાઓ આપ્યા કરવાની શોધવશ્ય કરવામાં આવે; અને દવાખાનાં અથવા હોસ્પિટાલના ડાક્ટર સાહેબોના હાથ તથા જેમ દરદીઓની મોટી સંખ્યા આવે; અને તે મોટી સંખ્યા દવા-દારોના આશરે લઈ, તેમાંજ પોતાના કાર્યની સાધકતા થઈ હોય એવું સમજવામાં આવે, તેના કરતાં જનસમાજને આરોગ્ય સંરક્ષણનું શિક્ષણ તથા બીજી શક્ય સાધન તથા સગવડ પુરા પાડવામાં આવે અને પુરતી સાવચેતી તથા પુરતી સંભાળથી આરોગ્યશિક્ષણના જાહેર જનસમાજના હિતને કાળજીના બંધારણથી સંભાળવામાં આવે, એ વધુ ઉત્તમ થઈ પડે. જેકે કેટલીકવાર રોગી બનવાનો સંભવ ઘણાં કારણોને લઈને હોય છે. અને કેટલીકવાર રોગ થયા પછી તેને મટાડવાની જરૂરિયાત હોય છે; અને તે અર્થે દવાખાનાં અને હોસ્પિટાલોની જરૂર છે. પરંતુ હાલમાં દવાનો ચતો દુરપયોગ અને આરોગ્યને લગતા કાયદા ધાનુનો તરફથી દુર્લક્ષ તથા તેના પાલનમાં જણાતી બેદરકારી અને સસ્તી તથા ઉપાય કરતાં અટકાવનું ચર્ચાઆતાપણું સ્વીકારવામાં પછાતપણું વધુ પ્રમાણમાં છે. માટે હાલમાં આરોગ્યશાસ્ત્રને લગતા સાદા, સુતરા, સસ્તા, બીજી શકતા પ્રમાણમાં અગવડમાં મુકી યોગ્ય જ્ઞાનની શોધની ધણી જરૂર છે. જેકે કેટલીકવાર આર્થિક ગરીબાઈ તથા કંગાલીયતપણું આરોગ્યસંરક્ષણમાં અટકાવશ્ય થઈ પડતું જણાય છે. તથા ધણીવાર પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવ્યા વિનાની અન્યથા ધણી મોટી સંખ્યા સાથે આરોગ્યસંરક્ષણના નિયમો અનુકૂળ થઈ પડતા નથી. તેજ પ્રમાણે એ કાર્ગમાં કાયદાનું બંધન પસાર કરતાં પણ ધણી સંભાળ રાખવાની છે. કામલા તરીકે શીતળાની રસીનો ફરજિયાત કાયદો હોય તો તે રસીના કાયદા ગણાવવામાં આવે છે, તેમ બીજી તરફથી સંખ્યાબધ અર્થ વિદ્વાનો તરફથી નુકસાન જણાવવામાં આવે છે.

પ્રદર્શનને અંગે આરોગ્યસંરક્ષણને લગતી લગભગ ધણી ખરી મુખ્ય બાબતોને લગતી

માહિતી દાખલા દલીલથી હુકમાં પદ્ધતિસર દર્શાવનારા નકશાઓથી હાલની દીવાલ દંકાષ ગઈ હતી; અને તે સાથે મનુષ્યના શરીરની રચના તથા જુદાજુદા અવયવોને દર્શાવનારા ઈંદ્રિય વિજ્ઞાનને લગતાં સુંદર રંગીન ચિત્રોના નકશાઓ ટાંગવામાં આવ્યા હતા. જુદા જુદા પ્રકારના હેતુ તથા વપરાશને લગતાં મુદતોના નાના આબેહુબ નમુના ગોઠવવામાં આવ્યા હતા. એટલે તે દેખાવ એક આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રને લગતું શિક્ષણ આપનારી શાળા કે પાઠશાળા જેવો ખરેખર થઈ પડ્યો હતો. ડૉક્ટર સુમંત ન્યારે પોતાના હાથમાં નકશો બતાવવાને, લાંબી અણીઆળી લાકડી ( Pointer ) લઈને પોતાનો વિષય સમજાવતા હતા; ત્યારે મને ડૉક્ટરનો ખરો અર્થ અને મૂળ યાદ આવ્યું કે ( Doceo, I teach ) યાને ડૉક્ટર જે નાડી પેટ, જીભ વગેરે તપાસીને દવાનો નુસખો લખી આપે યાને ખાટી, મીઠી, કડવી દવાઓ આપે તેનેજ દેહેવામાં આવે છે; તેમ ડૉક્ટરનો ખરો હેતુ તે ઉપરાંત કાંઈ વધુ હોવો જોઈએ અને તે પ્રજ્ઞના તમામ કર્મને તદુરસ્તી જાળવવાને લગતું શિક્ષણ આપવાનું છે.

આવો દેખાવ, યાને એક ડૉક્ટરને પ્રજ્ઞના સમુદયમાંના નાનાં મોટાં, ગરીબ તવંગર, અબળુ-ભણેલાં વગેરે મનુષ્યોની એક સંખ્યા આગળ તદુરસ્તી જાળવવાને લગતા નિયમો તથા ખાખડોને લગતું વિવેચન કરતા નજરોનજર જોવાનો પ્રસંગ મને પહેલોજ આવ્યો હતો. કેટલાક વખતથી આવી રીતે ડૉક્ટરો તરફથી પ્રયામ કરવામાં આવે તો જનસમાજને ઘણું ફાયદો થાય એવું હું ધારતો હતો. પરંતુ પોતાની ખરી અને પવિત્ર દરજ પ્રજ્ઞના જરૂરમાં આરોગ્યસંરક્ષણને લગતું જ્ઞાન ફેલાવવાની છે; અને તે પ્રજ્ઞની નાની કે મોટી સંખ્યામાં છુટથી જોળાઈને, પોતે પથુ પ્રજ્ઞજનમતિ એક છે એવું સમજી અપોખ્ય રિતનો ગર્વ-ટોક અને અભિમાન રહિત બનીને, અખંડ ઉત્સાહ ઉલટ ધરાવે જરૂરી છે; એવું સમજીને ન્યાં સુધી બહાર પડે નહિ ત્યાં સુધી કાંઈપણ થઈ શકે નહિ. ડૉ. સુમંત તરફથી જે પહેલ કાઢવામાં આવી છે, તે વિરોધીઓની ટીકા અથવા તાત્કાલિક સારાં પરિણામની અપેક્ષા કે નિરૂત્સાહથી બંધ પડતી જોઈએ નહિ. કારણ ડૉક્ટરનું સૌથી પહેલું મુખ્ય કારણ અને ખર્ચ કર્તવ્ય તો એજ છે કે પ્રજ્ઞમાં આરોગ્યનું શિક્ષણ પ્રમાણવું. પ્રદર્શન ખુલ્લું મુકવામાં આવ્યું તે દિવસે તથા તેના બીજે દિવસે કદત ડૉ. સુમંત સિવાય, બીજા કોઈપણ ડૉક્ટરની હાજરી પ્રદર્શનમાં નહિ જણાતાં, ધણાને અજાણી લાગી હતી.

ડૉ. સુમંત તરફથી આરોગ્યસંરક્ષણ ખાખટ ઘણી સાદી બપહાર સલાહ સૂચના આપવામાં આવી હતી. શારીરિક ઉન્નતિ બીજા પ્રકારની ઉન્નતિ સાથે જરૂરી છે. તેમાં કયા પ્રકારની ઉન્નતિને પ્રથમ સ્થાન ધટે છે, તે વિષે ડૉ. તરફથી દેહેવામાં આવ્યું કે સૌ કોઈ પોતપોતાની દ્રષ્ટિ અને વિચાર આચારને લઈને તે બાબે મત ધરાવે છે. પરંતુ બધા પ્રકારની એટલે શારીરિક, માનસિક, આત્મિક, આર્થિક ઉન્નતિ માટેના પ્રયાસ એકત્રપણે થવો જરૂરી છે. તેમાં શારીરિક ઉન્નતિ, એટલે આરોગ્યસંરક્ષણને બૂલી જવું જોઈએ નહિ. સૌ કોઈ પોતપોતાની દ્રષ્ટિથી જોવાને પ્રેરાય છે, તે સંબંધી એક રમુજ દાખલો એ વિદ્વાન ડૉક્ટરે આપતાં જણાવ્યું કે, એક વખત વડોદરા રાજ્યના ત્રણ અમલદારો વચ્ચે કયા પ્રકારની ઉન્નતિને પ્રથમ સ્થાન મળવું જોઈએ તે વિષે વાદવિવાદ થતાં, એક જણે જણાવ્યું કે પ્રથમ શારીરિક બળ જરૂરી છે; બીજાએ પોતાનો વિચાર દર્શાવ્યો કે આર્થિક બળ એટલે પૈસાની રિયતિ સારી હોવી જોઈએ; ત્રીજાએ પોતાનો અભિપ્રાય આત્મિક ઉન્નતિ જરૂરી હોવાનો આપ્યો. દુને આમાં પ્રથમ શારીરિક બળને અમલ આપનારા મૃદુરથ મરાદા હતા.

આર્થિક બળને અગત્ય આપનારા વણીક ગૃહસ્થ હતા. અને આત્મિક ઉન્નતિની ખીલ વણી જરૂરી ગણનારા બ્રાહ્મણ ગૃહસ્થ હતા, અને તે બ્રાહ્મણ ગૃહસ્થ બીજા કોઈન નહિ પણ ડૉ. સુભંત પોતેજ હતા. પરંતુ છેલ્લ ડૉ. સુભંતે પોતાનો અભિપ્રાય આપતા જણાવ્યું હતું કે, હરેક પ્રકારની જીદી જીદી જાતની ઉન્નતિનો પ્રયાસ એકત્રણે જરી રાખવો જરૂરી છે.

જીદા જીદા દેશોની પ્રજામાં થતા મજબુતી સંખ્યાનો મુકાવો, તથા ઉમ્મરની સંખ્યાનો મુકાવો કરેલા આકાશ દર્શાવીને ખાતરી કરી આપી હતી કે તે બધા દેશો કરતા, હિન્દુસ્થાનમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું વધુ આવે છે. અને ઉમ્મર ઘણી ટુકડી એટલે આયુષ્ય મર્યાદાનું મરેસા પ્રમાણ ઘણું ટુકડું આવે છે.

હવે સંબંધી ઘણું કીંમતી વિવેચન કર્યું હતું અહીંના દરદીઓને ખુદની બહારની તાલ હવાથી માન કરવામાં ઘણી કીંમતી મદદ મનનાનું જણાવ્યું હતું અને ધણાખરા મકાનોમાં ફક્ત એકજ દાખવે થવાનું બાણ્ય તેઓએ જોયું છે, જેથી બહારની ખુલ્લી તાલ હવા જાવ આવ થવામાં ઘણો અટકાવ થઈ પડે છે અને તેથી ઘણા રોગને ઉત્તેજન મળે છે એમ સાબીત કર્યું હતું.

પાણી સંબંધી ક્યુ પાણી વધારે સારું તેનું ચક્ર ઉતર વર્ણન કર્યું હતું પાણી જેમ અને તેમ ચર્યું લેવું અને તે ગાળાને વાપરવું જેઓ મોઢી કીંમતનું ફિલ્ટર્ડ વોટર એટલે યત્રમાં ઉત્તમ રીતે ગાળેલું પાણી વાપરી નહિ શકે તેમને માટે કૌંસી સાત્રે અને ઉત્તમ માર્ગ પાણી સારી રીતે ઉકાળાને ગાળી કાઢી થોડા કલાક રહેવા દઈ પછી વાપરવું સારું છે, એમ જણાવી શીટરો યાને પાણી સ્વચ્છ કરનારા સાધનો સંબંધી વિવેચન કર્યું હતું.

કસરતની જરૂરીયાત હોવાનું તથા તે માટે કસરતશાળા, રમતગમત કે કુસ્તીના અખાડા, ખેલવાની આવશ્યકતા ઉપર ડૉક્ટરે સારું વિવેચન કર્યું હતું.

ખોરાક વિશે પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવતા કહ્યું હતું કે, એ સત્રાય ધણો મહત્વનો છે. અને શારીરિક મહેનત મજૂરી વધુ કરનારા તથા માનસિક મહેનત કરનારા મનુષ્યો વચ્ચે ખોરાકની જાત તથા પ્રમાણનો ભેદ મહેનત જરૂરી છે દાખવા તરીકે કઠોળ એટલે જીદી જીદી જાતની દાળ, શારીરિક મજૂરી મહેનત કરનાર વર્ગને માફક આવે છે, જ્યારે ઘણે ભાગે માનસિક મહેનત આપો વખત કરનારાને તે ખોરાક અનુકૂળ થઈ પડતો નથી.

સ્વચ્છતા સંબંધી ઉત્તમ બોધ આપતા વિદ્વાન ડૉક્ટરે સ્વચ્છતાના નિયમો સાથે ધાર્મિક ફરમાન અને બધારણનો સંબંધ દર્શાવીને, નહાવાની બાબતમાં લક્ષ્ય ખેંચ્યું હતું કે દિવસમાં એક વાર નહાવાનું ધાર્મિક ફરમાન કે ફરજ અદા કરવાને માત્ર થોડા હોટા પાણી શરીર ઉપર ટોળી દઈને ઉઠવાથી નહાવાનો જે ખરો હેતુ છે તે ઘણી વાર જળનાતો નથી. તેજ પ્રમાણે રમોછો બ્રાહ્મણ રમોછ બનાવતી વખતે હીર યાને રેશમનું અમોગીયુ અથવા શણિયુ લુહુ પહેરે એટલે બમ ધણુ સમજવાનું નથી પણ તે દર્શાવે ધોઈને સ્વચ્છ મેલ વિનાનું રાખવું જરૂરી છે. ઘરનો કચરો પુણે કાઢીને તે ગ્લામાં કે આગાખામાં કે પાટો-શીના બારણા તરફ કે જાડે જગામાં તુરત નાખી નહિ આપના, ઘરમાં એક પત્ની સરતો દાગડો ગળી તેમાં કચરો પુણે એકઠો કરીને મ્યુનીસિપાલિટીના કચરાનાં ગાડા અથવા તે માટે ચોક્કસ જગાએ મુકેલી કચરો નાખવાની પેટીઓમાં, તે ઘરમાના દાખલામાં એકઠો કચે-લો પુણે ફાવવો, એ ઘણું જરૂરી હોવાનું જણાવ્યું હતું જાડે રસ્તા ઉપર તથા મોહ-

દક્ષા શેરીમાં નાનાં છોકરાઓ ઝાડે ફરવા બેસે છે; જેથી ઘણી ગંદકી થઇ હવા ખગડી રોગ પેદા થાય છે, તેનો અટકાવ કરવાને કાયદાનો આશરો લઇને સુધારવાની જરૂર આવેજી હોવી થઇ છે એમ નથી; પણ અસહ્ય મતુ મહારાજના વખતમાં પણ હતી. અને મતુના કાયદામાં પણ એ પ્રમાણે બહાર સરિયામ રસ્તા ઉપર ઝાડે ફરવા બેસનારાં છોકરાંઓનાં માથાપ પાસેજ તે ગંદકી સાફ કરાવવાનું ધોરણ હતું. એમ દર્શાવીને ડૉક્ટરે જણાવ્યું કે હાલના વખતમાં એવો અસહ્યો કાયદો અમલમાં મુકવા જેવો થઈ પડે નહિ; પરંતુ જાણીનેમને બેદરકારી વાપરી ગંદકી કરનારાને જ્યારે કાયદા મારફતે સજા કે દંડ કરવામાં આવે છે, ત્યારે તે સજાને ઘણી બારે પડતી ગણવામાં આવે છે. આપણને એક ખીજાઓના સમુદાયમાં વસવાતો પ્રસંગ હોવાથી, જો આપણે પોતે આપણા ઘરમાં ગમે એવી સ્વચ્છતા જાળવીએ, પણ જો આપણો પાડોસી કે દુશ્મનીમાંનો રહીશ તે જાળવે નહિ તો તેનું છુદ્ડું પરિણામ આપણને પણ સોસલું પડે. તેથી આપણે પોતે સ્વચ્છતાના નિયમો જાળવીએ અને આપણા પાડોસીઓ તથા ખીજા લોક પણ જાળવે તેમ થવું જોઈએ.

કોલેરા વગેરે એવી રોગ સ્વચ્છ પાણી તથા ખીજી રીતના સ્વચ્છતાને લગતા નિયમોની જાળવણીથી અટકે છે. મેલેરીયા તાવમાં કવીનાઈન જરૂરી હોવાનું તથા તે અટકાવવાને મેલેરીયાના મચ્છરોના કંબળી બચવાને પલંગ ઉપર મચ્છરદાનીથી રક્ષણ મેળવવાનું ઘણું કાયદાકારક હોવાનું જણાવ્યું હતું. મચ્છરદાનીનો ખર્ચ-કેટલાકને બારે લાગશે, પણ દર વર્ષે મેલેરીયા તાવની માંદગી પાછળ થતો ખર્ચ અને માંદ પડવાથી ધધા રોજગારમાં થતું નુકસાન ધ્યાનમાં લેવામાં આવે તો, મચ્છરદાનીનો ખર્ચ બારે જણાશે નહિ; એવું વિદ્વાન ડૉક્ટરે ઘણું અચ્છી રીતે સમજાવ્યું હતું.

મેરી પરના ગંદા પાણીના નિકાલને સારું નજી સીદા રાખીને તેનું મોંદું ખાજકુઈની માંદે રહે છે; જેથી ખાજકુઈની ઝેરી હવા (ગેસ) નળની અંદરથી ઉપર ચઢીને રહેવાની જગ્યામાં આવે છે. જેથી ઘણા પ્રકારની બપંદર ખીમારી ઉપજે છે. તે અટકાવવાને નળને એક તરફ વાંક “J” અક્ષરની માફક આપવામાં આવ્યો હોય તો; તે વાંકમાં પાણી ભરાયેલું રહે, તે વધારાનું પાણી ઉભરાઈને ઉતરી જાય, અને ઝેરી ગેસ નળવાટે ઉપર ચઢતાં નળના વાંકમાં રહેલા પાણીથી અટકી જાય, તેની જાણવાયોગ્ય માહિતી આપી હતી.

ડૉ. સુમંત એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે પ્રજાજનમાં આરોગ્યસંરક્ષણનું ખર્ચ માન ફેલાવવાને, ખુદ ડૉક્ટરે પોતે જાતે, જો લોક જાહેર હોલમાં નહિ આવે તો, લોકની નજીક, તેઓના મોહકતાઓમાં જઈને ભાષણો નકશાઓ તથા ચોપડી ચોપાનિયાં કે હેન્ડબીક્ષીથી પોતાનું કાર્ય બજાવવું જોઈએ.

દાર્થી ગેરકાયદા થતા હોવાનું જણાવીને તેથી દૂર રહેવાની સલાહ આપી હતી. તથા વ્યારા સોનગઢ તરફના કાલીપરગ ખેડુત લોક દાર્થી નુકસાન પામતા તથા કંગાલીયત કાલ-તમાં આવતાં હોવાનું જણાવીને પોતે નજરે જોયેલો એક દાખલો આપ્યો હતો, કે થોડાં લોકને એકલા થઈ સારાં લૂગડાં પહેરીને જતા જોઈને પુછતાં માલુમ પડ્યું કે, તે લોક એક છોકરાને માટે વડુ જોવા જાય છે. જો ત્યાં ગયા પછી વડુ પસંદ આવશે તો તેઓ દસ પંદર રૂપિયાનો દારૂ લઈને પી જશે. અને કદાચ નહિ પસંદ આવશે, તોપણ પાંચેક રૂપી-



યાનો દારૂ પીશે. અને પછી કેદમાં ખૂબ ચક્રચુર થઇ લયડીયાં ખાતાં ઘેર આવશે. તાત્પર્ય કે દારૂ ખાઇજી ધણા લોક પાપમાલ થઇને તંદુરસ્તી શુભાને છે.

એ સિવાય એ વિદ્વાન ડાક્ટરે આરોગ્યને લગતી બીજી ઘણી સારી માહિતી આપવાની તારીફ લાવક તન્નીજ કરી હતી. હું ધારું છું કે ડૉ. મુખંતની માફક બીજા વિદ્વાનો જાહેર બાપણો મારફતે, ચોપડી, ચોપાનિયાં તથા સસ્તા સાહિત્ય મારફતે, તથા આવી રીતનાં પ્રદર્શન મારફતે તથા કસરતશાળાઓ અને આરોગ્યમંડલો ખોલીને, જાહેર પ્રજામાં રાત્રિ ફેલાવશે તે હાલમાં આપણા દેશમાં ઘર કરી રહેલા ચેપી પ્રાણધાતક રોગ મરુતી, શીળી, કોલેરા વગેરેનો અટકાવ થશે; અને પ્રજા શારીરિક બળમાં ઉત્તમ બનીને, પોતાનો યોગ્ય દરજ્જો હુન્નાની પ્રજાઓ વચ્ચે મેળવશે.

## બાળ શિક્ષણ.

( લેખક તંત્રી. )

જે કે આ માસિકના તંત્રીની ઉમ્મગ અત્યારે ચોસક વર્ષની છે છતાં તેમણે બાલ્યાવસ્થામાં શાળામાં વિદ્યાભ્યાસ કરેલો તે સમયના બનાવો અત્યારે પણ દ્રષ્ટિ સમીપ સીનેમેટોગ્રાફ માફક જમી રહ્યા છે. શાળામાં વિદ્યાભ્યાસ કરતી વખતે શિક્ષકો અને માસ્તરો વિદ્યાર્થીઓ સાથે કેવી રીતે વર્તે છે, અથવા તેમને માટે વિદ્યાર્થીઓના કેવા વિચારો હોય છે તે બાબત તંત્રીને થયેલો અનુભવ આ રથણે લખવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. તે વખતની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં અને અત્યારની પદ્ધતિમાં કેટલાક અંશે ફેરફાર થયો છે તેમણે હજી સુધી પણ તેમાં અનેક દોષો દ્રષ્ટિગોચર થાય છે.

મારી છ સાત વરસની ઉંમર થયાં મારાં માતાપિતાએ મને ગામડી શાળામાં દાખલ કર્યો હતો. અમારા મહેતાજી બ્રાહ્મણ જાતના હતા. નિશાળ પણ તેમના પોતાના મકાનમાં જ હતી. બધા નિશાળીઓ પૃથ્વી માતાના ઉપર બેસી બેસતા. અમારા મહેતાજી પણ પૃથ્વી ઉપર બેસી બેસાવતા. તેઓ કાંઈ ખુરશી ટેબલ સુધી બેસાવવા બેસતા નહિ. અમારા કરતાં તેમને બેસવાનું આસન એક ઝોટલા પર હતું હતું. વિદ્યાર્થીઓને મહેતાજી આંક, કકડા, બારાખડી, નામુ, કાગળ, ખત વગેરે કેવી રીતે લખાવ તે શીખવતા તથા હીસાબ ગણવાની ધાતો, સાતે વારનાં નામ છતાંદિ સુખપાક કરાવતા. આ બધું આવડતું એટલે તેમને શીખવવાનો અભ્યાસ પૂરો થતો. વાર પરવણીએ મહેતાજી માટે દાણા અને અમાસ તેમને શીખવવાનો અભ્યાસ પૂરો થતો. વાર પરવણીએ મહેતાજી માટે દાણા અને અમાસ પૂંનમે પૈસો પૈસો રોકડો શી તરિકે લઈ જતા. સો સુધી આંક બહુબ્યાની આટલી રકમ, કકડા બારાખડીની અમુક રકમ, તે પછી આંક બહુબ્યાની અને છેવટ કાગળ, નામુ, ખત હુંડી લખતાં આવડવાની અમુક રકમ મહેતાજીને આપવી પડતી અને તે રકમ તેમની મહેનતના પ્રમાણમાં અત્યંત ઓછી હતી. ન બહુનાર વિદ્યાર્થીને શારીરિક શિક્ષા સોંપી કરતા અમર કેંડાંધી વાંકા વાળી પગના અંગુઠા હાથ વતી પકડાવતા અને બરડા ઉપર બહુ-અમર વાની પાટીઓ મુકતા. નિશાળમાં ન બહુવા આવનાર છોકરાને નિશાળમાં લઈ આવવા માટે ચાર પાંચ છોકરાને સાથે લઈ જઈ હાથમાં સોટી લઈ મહેતાજી જાતે જતા અને તેને

ચાર છોકરા પાસે દીગાટોળા કરી નિશાળમાં લઈ આવતા ત્યાં તેને શારીરિક શિક્ષા સોંપીથી કરતા અથવા એક ચોરડીમાં પુરી રાખતા કે સર્વ છોકરાને બપોરે જમવા જવો માટે છુટી મળતી તે વખતે તેને જમવા ન જવા દેતા પણ નિશાળમાં બેસારી મુકતા. ગામડી શાળામાં આંક, કકો, નામુ, હુડી, કામળ, ખત, વગેરે લખવાનું તે લાકડાની પાટી ઉપર ખડી ચોપડી તેને સુધવી તે ઉપર બારીક રેત નાખી નદીમાં છીનીની મોટીથો થાય છે તેની લેખણ બનાવી તેનાથી લખતા. અભાસ પુનમે જે લણી ગયા હોય એ તે બધું મહેતાજીને પાટી ઉપર વિગત લખી બતાવતા અને તેઓ તપાસી જૂલ સુધારતા. લગ્ન પ્રસંગે નિશાળમાં અભ્યાસ કરતા સઘળા છોકરાને સાથે તેડી મહેતાજી જનવાળા પાસે લઈ જતા ત્યાં છોકરાઓ પાસે નીચે પ્રમાણે બોલાવતા. “ છુટી છુટી છોક દો, રૂપैया ઉછાળ દો, મહેતાકુ રૂપैया દો, છોકરેકુ છુટી દો. ” પછી વરરાજ તરફથી મહેતાજીને દક્ષણ મળે કે બધા પાછા ફરતા, મહેતાજી પોતાને મકાને જતા અને છોકરાઓને તે દિવસે રજા આવતા. ઉપર પ્રમાણે ગામડી શાળામાં ભણાવવાનો ક્રમ હતો. જોકે મહેતાજી છોકરાઓને શારીરિક શિક્ષા કરતા છતાં પણ છોકરાઓ મહેતાજીને પિતા તુલ્ય માનતા અને તેમના પત્નીને માતા તુલ્ય માનતા, તેઓ તેમનું ખાનગી કામ પણ કરતા અને છોકરા ઉપર તેમનો સંપૂર્ણ પ્રેમ હમેશાં જોવામા આવતો. કારણકે છોકરાઓ તેમને શ્રદ્ધા પૂર્વક વિદ્યાગુરુ માનતા અને તેમની દરેક આજ્ઞાનું પાલન કરતા.

ગામડી શાળાનો અભ્યાસક્રમ પૂરો થયા પછી મને સરકારી શુજરાતી શાળામાં દાખલ કર્યો હતો. તે વખતે મારી ઉંમર આઠ નવ વરસની હશે. તે વખતે શાળાનો વખત સવારના સાતથી અગિયાર અને સાંજના એકથી પાંચ સુધીનો હશે એમ મને લાગે છે. શાળામાં શિક્ષકોની શિક્ષણ આપવાની પદ્ધતિ તે વખતની વિચિત્ર હતી. વર્ગના છોકરાએ પાઠ તૈયાર કર્યો ન હોય, હીસાબ ખોટા પડે કે છોકરાને સોટીઓનો માર તેના શરીરપર મોજ પડે ત્યાં સુધી પડતો હતો.

શિક્ષક ને માસ્તરો ખુલ્લી રીતે શીખવતાં શીખવતાં ખુરશી કે સ્ટુલ પર બેઠા બેઠા બીડીઓ કુદતા હતા. ગેરહાજરીના કારણ માટે કે પાઠ તૈયાર ન કરવા માટે છોકરાને બેન્ચ ઉપર ઉભા કરતા હતા તેમજ ગાલ પૂર લપડાકોનો માર પણ કેટલીક વખત પડતો હતો. હું મારા અનુભવની વાત કરું છું કે અને નિશાળનો ઘંટ વાગતાં વર્ગમાં બેસતા અને શિક્ષક બ્યારે વર્ગમાં આવતા ત્યારે અમને તેમની મૂર્તિ વિકાળ અને બ્યાનક તેમની કુરતાથી લાગતી હતી. આવા ત્રાસથી કેટલાક છોકરાઓ ઘેરથી શાળામાં જવાનું નામ દઈ ગામમાં કે ગામ બહાર ગમે ત્યા સંતાઈ રહેતા. ગેરહાજર છોકરાને ત્યાં શાળાના માસ્તર બીજા છોકરાને બોલવવા મોકલતા હતા. ને તેને ઘેરથી ખમર મળે કે છોકરા શાળામાં ગયો છે તો પડી ચાર પાંચ છોકરાને ગામમાં તેને શોધી દાદી પકડી લાવવા દેતા. આમ પકડાઈ આવેલા છોકરાને સારી પેટે માર પડતો એટલુંજ નહિ પણ તેને બપોરે જમવા જવાની રજા પણ મળતી નહિ. શુજરાતી શાળાઓમાં આ પ્રમાણે ચાલતું એટલુંજ નહિ પરંતુ અંગ્રેજી શાળામાં પણ મને આ અનુભવ થયો છે. મારી ચૌદ વર્ષની ઉંમરે બ્યારે હું અમદાવાદમાં મીચનરી અંગ્રેજી શાળામાં ચોથા ધોરણનો અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે અમારી શાળાના સુપરીન્ટેન્ડેન્ટ વિલીયમ મેકમારડી

અને બીજા વેલ્સ સાહેબ હતા. આ બંને બહુ નમ્ર સ્વભાવના, દયાળુ અને મીઠાન-  
માર હતા. છોકરાઓ તરફ તેમનો પૂર્વ પ્રેમ હતા. તેઓ વારાફરતી દરરોજ એક  
કલાક અમને શીખવવા આવતા. તેમના શિક્ષણનો સમય અમને આનંદમય લાગતો. પાંદે  
શીખવતાં પણ કેટલીક સમજ પાડતા અને છોકરાઓને ખુશી કરતા. આ શાળામાં કેટલાક  
માસ્તરો સારા નમ્ર સ્વભાવના હતા. પરંતુ એક હાફક્રાસ્ટ કોપી માસ્તર હતા તે કોપી  
સખાવવાનું કામ કરતો તે યુનિવર્સિટી બાપ્તિસ્ટ બ્રાથર સમજતો નહિ. કોપી કાઢનાં સારા  
અસર ન આપે તેને હાથનો પેંચો ઉપો રખાવી આંગળીઓપર આંકણીઓ મારતો; તેને  
વર્ણુ કહ્યા છતાં માનતો નહિ. અમારા સુપરીન્ટેન્ડન્ટ સાહેબ સ્કુલમાં નહોતા તેવા વખતમાં  
તેણે પાંચમા ધોરણના એક છોકરાને કોપીના સારા અસર ન નીકળવાથી પોતાનો પગો  
ઉપો ધરવા ફરમાવ્યું ત્યારે છોકરાએ તેમ કરવા ના પાડી ને કહ્યું કે મારી આંગળીઓ  
ભાગી જાય તો શું કરવું ? તેણે ન માન્યાથી તકરાર થઈ બંધા સના છોકરા કોપી  
માસ્તરથી કંટાળ્યા હતા તેથી બધાએ તેના સાંભો ઘેંઘાટ કરવા માંડ્યો. કેટલાકે ગાળો પણ આપી  
પરંતુ તે ગાળોમાં સમજતોજ નહોતો. “ક્યા કહેતા હે, ક્યા કહેવા હે” એમ પુછતો. છોકરાએ  
કહે તારી માતુ નાતર. સાંજે બધા છોકરા ઘેર ગયા. બીજા દિવસે નિશાળનો વખત સર થતાં  
પ્રાર્થના થયા પછી કોપી માસ્તર મેકમારડી સાહેબ આગળ ફરીયાદ કરી કે છોકરાઓએ મારું  
અપમાન કરી અને ગાળો દીધી. છોકરા કહેવા લાગ્યા કે સી ગાળો દીધી તે પુછો. તે કહે કે હું  
યુનિવર્સિટી બાપ્તિસ્ટ સમજતો નથી. છોકરા કહે કે ત્યારે ગાળો શાની દીધી ? અમારા સુપરીન-  
ટેન્ડન્ટ સાહેબે બધા છોકરાને કહ્યું કે તમે એની માશી માગો. પરંતુ છોકરાએ તેમ કરવા  
ના પાડી ને કહ્યું કે અમે તેની પાસે કોપી કાઢવાનું કામ કરવાના નથી તે અમારા હાથના  
ખંડાની આંગળીઓ પર આંકણીઓ મારે છે. સાહેબે કહ્યું કે ત્યારે તમે સ્કુલ છોડી બન-  
પંજી બધા છોકરા સ્કુલમાંથી બહાર નિકળ્યા. ત્રણ દિવસ કોઈ નિશાળમાં ગયું નહિ. છોકરાઓ  
બહાર ખુદશા મેદાનમાં ભેસતા અને કેટલાક શીખવવાનું કામ કરતા. છેવટ સલાહ થઈ અને  
એવું કહ્યું કે કોપી માસ્તરની નહિ પણ સુપરીન્ટેન્ડન્ટ સાહેબની માશી માગો. બધાએ તેમ  
કરવા હા પાડી ને તેમની માશી માગી; ને કોપી માસ્તરને ડીસ્મીસ કરાવ્યો. બધુઓ, છોકરાને  
વિદ્યાભ્યાસ કરતાં આવાં અસહ્ય દુઃખ સહન કરવાં પડતાં હતાં. હવંતુ પણ કેટલેક સ્થળે સરકારની  
મના છતાં માસ્તરો છોકરાને શારીરિક સજા કરે છે. આ કુદરતના નિયમ વિરુદ્ધ છે.

કેટલાંક માગપ કે માસ્તર તરફથી એવી સજા લેવામાં આવશે કે જે બાળકને શિક્ષા  
ન કરીએ દિવા બપ ન જતાવીએ તેમજી તે કુર્ચુણી, તોફાની, અને વ્યસતી થઈ જાય  
અને બીલકુલ ભજીજ નહિ. આ માન્યતા તેમની ભૂલ ભરેલી છે. “ધી લીગ ઓફ પેરેન્ટસ  
એન્ડ ટીચર્સ” તરફથી “ફીડેસીપ્લીન વિષાક્ટ બ્રુટેલીટી” વિષે પત્રિકા નંબર ૨ બહાર  
પડી છે. તેમાંના ચોક્કસ અનુવાદ જવાબ માસિકમાં આપેલો છે તે ઉપયોગી હોવાથી આ સ્થળે  
દાખલ કર્યો છે.

• શારીરિક શિક્ષા તથા ભય સિવાય શાળાઓમાં છોકરા ગાંડે નહિ, એવું માનનારાઓને  
ઉત્તર તરીકે તથા તે સિવાય પણ અંકુશ કેવી રીતે રાખી શકાય છે તે જાતાવવા માટે  
માતા પિતા અને વાલીના મંડળ (The League of Parents and Teachers)  
તરફથી પત્રિકા નં. ૨ બહાર પાડવામાં આવી છે, તેમાંનો કેટલોએક ભાગ અહિં આપવામાં આવે છે.  
• સેવરલ બિધાન સહુદેની થીએઓલોજીકલ સ્કુલના પ્રીન્સીપાલ ડૉ. આર્નસ્ટોંગ સ્પીચની

સાથે તે આપત વાતચિત કરવા સારુ યુવાકાએ આવનાર ગૃહસ્થે પુછ્યું:—ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને તમે કોઇ પ્રકારની ખાસ નિયમમાં રાખવાની રીતિ દાખલ કરવા માગતા નથી ?

જી—અમારા નિયમની રીતિ આપત કહેતા હો તો એવી રીતિ તો અમે કોઇ દિવસ રાખવાના નથી, પણ મહેરબાની કરીને આનો અર્થ એમ નહિ કરતા કે અમારો હેતુ નિયમમાં રાખવાનો નથી. અમારી ઇચ્છા એવી છે કે વિદ્યાર્થીઓએ પોતેજ પોતાની જાતને નિયમમાં રાખવી જોઇએ. તમે પૂછશો કે કેવી રીતે ? તેઓએ તેમ કરવાની જરૂર છે એમ અને તે શામાટે છે તે વિદ્યાર્થીઓને સમજાવવું અને શિક્ષક તેમને કેવી રીતે રહેવા અને શું કરાવવા ઇચ્છે છે તે તેઓ જોઇ શકે. તેમ કરવું. નિશાળોમાં હાલની પદ્ધતિમાં ખામી છે તે એ છે કે તેમને અમુક વાત કરો અથવા અમુક કરશો નહિ, એવી આજ્ઞાઓજ માત્ર આપવામાં આવે છે, પણ તેનાં કારણ તેમને કોઇ દિવસ સમજાવવામાં આવતાં નથી; પરિણામે આજ્ઞા ગમે તેવી સારી હોય તોપણ હોદ્દાં તેનો લાભ જોઇ શકતાં નથી એટલે તેને માટે તેઓની લાગણી હોતી નથી.

એટલામાં બહાર યોડો એક આનંદ લેતા વિદ્યાર્થીઓનો ઘોંઘાટ સંભળાયો અને તેને એક બે મીનીટ યધ; એટલે ડોઁ આર્મસ્ટ્રોંગ સ્મીથે બારણું ઉઘાડી બહાર જતાં કહ્યું. જુઓ નિયમનો અર્થ અમે શું કરીએ છીએ તે હું તમને બતાવું છું. યોડો વખતમાં બહાર આવ્યા તદ્દન ખંધ થઇ ગયો. મેં પુછ્યું તમે શું કર્યું ?

જી—મેં માત્ર નરમાસથી પુછ્યું: અમને કામ કરતા અટકાવવાની ખરેખર તમારી ઇચ્છા છે ? અને સ્વાભાવિક રીતે આજે પ્રથમ તેમનેજ પુછવામાં આવ્યો ત્યારે તેઓની ઇચ્છા ખીલકુલ તેવી નહોતી એટલે તે વિદ્યાર્થીઓ સુખ થઇ ગયા. હવે તેઓ કોઇ રીતે ઘેરાય કરશે નહિ. પણ જો મેં તેમને સુખ રહેવાને આજ્ઞા કરી હોત તો તેઓ બહારથી યુગા રહેત ખરા, પણ અંતઃકરણથી તેઓ મારી ઇચ્છાને કયુલ રાખત નહિ; અને નિયમ રાખવામાં મને સહાય કરવા ઇચ્છા રાખત નહિ. વિદ્યાર્થીઓને પોતાને પોતાની જોડે નિયમમાં રખાવવા છે, એમ જે હું કહું છું તેનો અર્થ આ.

સં—ત્યારે તમારે કોઇ નિયમો નથી ?

જી—ખરી રીતે અમે માત્ર બેજ નિયમો રાખ્યા છે. એક વિદ્યાર્થીઓ માટે, બીજો શિક્ષકો માટે. વિદ્યાર્થીઓ માટે આ નિયમ છે:—ખીજઓને માટે તમે જે કહેવાના હોતે સાચું છે અને માયાગુપ્તચાથી કહેા છે એવી ખાતી સિવાય ખીજઓનાં કોઇ બાબતમાં નામ આપવાં નહિ. આ નિયમ તેમજ નિશાળમાં તેમજ બહાર પાળવાના છે અને માત્ર આજ નિયમ તેમને માટે ઘડ્યો છે બાકીના નિયમો તેમજ પોતેજ ઘડવાના છે. શિક્ષકોને માટેનો નિયમ જરા જુદો છે. તે એ છે કે વિદ્યાર્થીઓ કોઇ માહિતી મેળવવા સવાસ પુછે તેનો જની શકે ત્યાંસુધી એકદમ ઉત્તર નહિ આપનાં તેઓ વિચાર કરી પોતેજ યુક્તિસર કરે તેવી રીતે ગોઠવણ કરવી. હું ધારૂં છું આનો હેતુ તમે જોઇ શકો છો. હું શીકણોની નોર્મલ સ્કૂલોની પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે આવા પ્રશ્નોના સીધા ઉત્તર આપતાં મેં કોઇને સાંભળ્યા નથી.

કેલ્સઓની આનંદ કોલેજના પ્રિન્સીપાલ મી. વિલ્કિન્સન સખે છે: હું આદિ આવ્યો તે વખતે નિદાજ વિભાગમાં ચારીરિક શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. મારી માસ્તરોની સાથેની

પ્રથમની મુલાકાતમાં મેં જણાવી દીધું કે શારીરિક શિક્ષા કરવી એ મને પસંદ નથી. માટે તે આજી કરવી. પછી થોડા વખત પછી એવો હુકમ કર્યો કે મારી રમ્મ સિવાય કેાઇએ શારીરિક શિક્ષા કરવી નહિ. પરંતુ તોફાન કરે તેને મારી ઓશીમગા 'મારી પાને મોકલી દેવા. આમ કરવાનું કારણ એ હતું કે છોકરાઓ શારીરિક શિક્ષાનો બહુ ભય રાખતા નથી. પરંતુ પ્રિન્સીપાલ સન્મુખ તેમને ઉભા રાખવામાં આવે તેના તેમને ઘણો ડર હોય છે. (આ પ્રમાણેના અનુભવ બધાને હશે.) અને એવું માલમ પડ્યું છે કે મોટી ઉંમરના છોકરાઓને પણ ઓશીમમાં બોલાવી તેમની હાગણી જાગૃત કરી નરમાશથી ટપકા દેવામાં આવે છે તો તેઓ રડી પડે છે અને તેથી તેમની વર્તણૂકમાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. રૂબી સ્ટુલના ડો. થોમસઆર્તોશ પણ આજ મતને ટેકા આપે છે અને કહે છે કે છ શીટ ઊંચાઈવાળા વિદ્યાર્થીઓને ખાનગીમાં બોલાવી તેમના પાઠ તૈયાર નહિ કરવા બાબત ધીમેથી ટપકા દેવામાં આવતાં તેઓ રડી પડ્યાના અને પછી પાઠ તૈયાર કરવામાં હાજી રાખ્યાના દાખવા મારા જાણવામાં છે. એમ પણ માલમ પડે છે કે વિદ્યાર્થીઓના મોટા ભાગ બળવાબોર છોકરાઓની વિરૂદ્ધ હોય છે; એટલે સંભાળથી શોધી દાઢવા પ્રીફ્ટ (વડાવિદ્યાર્થી) નીમવાથી તેની અસર ઘણી થાય છે. કોલેજના વિદ્યાર્થીઓ માટે દરેક વિદ્યાર્થીનું એક-દારૂ રાખવામાં આવે છે. તેમાં તેનું નામ તથા ડેકાણું તેના પિતાનું નામ, ડેકાણું અને ધધો, વિદ્યાર્થી-ઓની ઉમર, હાજરી, માર્ક્સ વગેરે તોધેય હોય છે. બ્યારે કોઇ ચુન્હો કરે છે ત્યારે તેનું દારૂ 'ડું બેક' છું. પછી જો દારૂ ઉપર અગાડની ગેરવર્તણૂક માટે રીમાર્ક એકથી વધારે વખત હોય છે તો તેના પિતા મને મળી જાય તે અગાઉ તેની સાથે કાંઈ વાત કરતો નથી. આ પ્રમાણે જો તરફથી તેના ઉપર દયાણુ થાય છે એટલે તે સુધરી જાય છે. પણ તેમ છતાં સુધરે નહિ તો પછી રમતમાં તેને ભાગ લેવાની મના કરવામાં આવે છે, અથવા લાઇબ્રેરીમાં વાચવાનું તેને માટે બંધ કરવામાં આવે છે; અથવા નિશાળના વિદ્યાર્થીઓ સુસાફરીમાં જાય છે તેમાં તેને લઇ જવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણેના અનેક સાધનોના ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ રીતથી સુધર્યો ન હોય તેનો દાખવો કવચિતજ જોવામાં આવે છે.

વીલીયમ જેમ્સ કહે છે કે કેટલી એક વખતે છોકરાઓ અધિક કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે એટલે પછી ગમે તે કરે તો પણ તે તરફ તેનું લક્ષ્ય ચોટવું નથી. આવી સ્થિતિમાં કેટલાએક શિક્ષકો એમ માને છે કે છોકરા હડીશે છે અને હું તેની હડ કાઢી નાંખીશ. આવા વિચારથી જન્મેલી સક્ષિતનો બચ થાય છે અને છોકરાના મનમાં શિક્ષક માટે અજાવની વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી સ્થિતિ—જેને હું 'પ્રેરુ' નામ આપવામાં આવે છે—તેનું કારણ તેના મનની સ્થિતિ હોય છે. હડીલા થવાનો હેતુ હોતો નથી; એટલે તે વખતે તો તે વાત છોડી દઇ તેનું લક્ષ્ય બીજી ખાતત તરફ લઇ જવું; પણ બીજે પ્રસંગે તેના જાણવામાં ન આવે તેની રીતે આડકતરી રીતે તે વાત દાખલ કરી તેને મમજવવા અથવા તે કાર્ય તેની પાને કરાવવા પ્રયત્ન કરતો અને ઘણે બાજે છોકરા તેની પ્રથમની મુશ્કેલી ઓળગી જાય છે અને આપણો પ્રયત્ન સફળ થાય છે. જે જરૂરું છે તે સુક્ષિત છે, બળ નહિ.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભ પીતામ્બરં લલસિદ્ધસુરેન્દ્રવધમ્ ॥

વન્દેર્વિવદનયત મણિમાલ્યમાયુર્વેદ પ્રવર્તકમનુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

હાથમા અમૃતથી ભરેલો કુબ ધારણ કરી રહેલા, પીળા વસ્ત્ર પરિધાન કરનારા, સર્વ સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પણ વંદન કરવા લાયક, હમણ સરખા નેત્રવાળા, મણિમાળા ધેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વૈદ્યકશાસ્ત્રના પ્રવર્તક, અને વળી જીમના નામનુ સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગમાત્ર નાશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ ભગવાનને નમન કરું

“Mens sana in corpore sano” “ખહેલું” સુખ તે જાતે નર્યા.”

[પુસ્તક ૧૦ અં.]

જુલાઈ ૧૯૧૭.

[અંક ૭ મો.]

## TUBERCULOSIS IN INDIA.

### RESULT OF DR. MUTHU'S INVESTIGATIONS.

(From our Correspondent.)

Simla, May 1917

Dr C Muthus name has of late been so much before the public that he scarcely needs any introduction. Ever since he graduated in Medicine he has enjoyed in England what should be considered extensive practice among tubercular patients and now he is in the forefront of those engaged in combating consumption. During the past four years or so he has been devoting more attention to the prevalence of that disease in India and he has for the purpose of investigating into the various aspects of it been travelling all over India and Burma and we understand that he has completed his monogram on 'Tuberculosis in India,' in which he chronicles his impressions and records his deliberate conclusions. Interviewed by a press correspondent, he made the grim declaration that consumption was gathering force in India

every year and that it was extending from cities to rural areas and villages. Almost every class was affected, though certain communities and professions were more markedly so than the rest. Nor were some of the hill and aboriginal tribes exempt from this

### Magnitude of the Havoc.

To show the magnitude of the havoc, Dr. Muthu said that as many as a million persons were annually being accounted for by it. Turning to the causes at work in bringing about this unhappy state of affairs, the Doctor emphasised that man was master of his situation and the stronger he was the greater was his resisting power and, therefore, immunity from disease. He thought that whether or not the tubercle bacille gained a footing in any person was determined by the resisting power of that person. To put it in his own favourite phrase: "no soil no disesse." India constituting almost a virgin soil, in many places helps to spread the growth of the disease. As one of the potent factors that helped this disease in its inroads into the richer sections of the Indian people, he referred to the gradual adoption of western dress, food and method of living, while in the case of the poorer classes its chief allies were, among the rest, the zenana system and poverty. Early marriage and other institutions, that date back from the long past, are also in a great measure responsible for the spread of this disease. Spitting, which is so common among Indians, though good so far as it helps to cleanse the mouth of any foul matter, materially assists the spread of consumption.

Finally, he said that for a proper appreciation of the growth of the disease in India we should remember that the Indian, generally speaking, was more spiritual by temperament and hence the increased physical and mental strain put upon him by the impact of Western Civilisation. While wreakening him, it makes him more susceptible to tuberculosis.

### Tuberculin Injection Harmful.

Asked whether tuberculin injection did any good to the patients, he said very emphatically that far from doing him any

good it did a lot of harm, as one of its direct results was the rousing up into activity any latent tuberculous mischief that might be lurking in the body. He gave up injection in England years ago and his patients' case did not in the least suffer there, latterly, he came across a very striking case of the baneful effects of these injections, a perfectly healthy girl in Madras dying in consequence of an injection.

Some of his opinions, long held in spite of great opposition from English experts, are coming true through his Indian investigation into tuberculosis. For instance, he has held that milk is not an important factor in the causation of tuberculosis and that it is unwise to connect bovine infection with surgical tuberculosis. Tuberculosis is a rare disease among Indian cattle and yet there is a great deal of surgical tuberculosis among children in India.

—*The Bombay Chronicle.*

## Materies Morbi or Foreign Matter as the Bed-rock of Disease.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

It is hard for the average person, or even physicians, to accept the fact, which should be generally known, that there are very few well people, and it is harder yet for them to believe that the neighbour and friend, so round and plump, with a rich colour and a keen relish for food and every enjoyment of life, is satiated with poison, and his bodily resistance is reduced so low that pneumonia is about to set in, or that his kidneys have been worked overtime to such an extent that they are about to take on disease; or that his capillaries have become so obstructed, causing such a hyperemia of the internal organs, that their functioning is greatly impaired; or that the arterial pressure on the blood vessels of the brain is so great that they are on the verge of rupture; or that the heart is giving down under the strain.



This description could be extended to take in every part of the body, and, without exaggeration, I might go on relating what is going on in the bodies of those who are commonly rated as the most robust in every community. The irony of the situation is that these people believe themselves to be in excellent health, and, if at any time they feel in doubt, all they have to do to reassure themselves and prove beyond the possibility of a doubt that they are in ideal health is to apply to one of the old line insurance companies for a policy, which is usually granted them without a question.....But the average first class risk, according to the best insurance requirements in the world, will not preclude an individual who is in a physical state that can truthfully be pronounced *Chronic Autotoxemia*—a physical state that represents a greatly reduced resistance, and a state of the fluids and solids ready to join with any exciting cause in developing a disease that will be agreeable to the location in which the irritating or "exciting cause" happens to take place.

Chronic autotoxemia is not even recognized by doctors, and as a disease it is not known—there is a state generally suspected, but not known. It is a passive state, gradually brought on by the common abuses, such as overtaxing in work and play, over-eating, or eating improper foods, incompatible combinations, and either too much starch or too much meat, and often too much of both; all represent a gradual backing up in the system of waste products. If likened to a house, it can be described as a gradual accumulation of dirt, where the housewife removes just what she is compelled to, but where the dirt can't be seen it is allowed to gather until there must be a general cleaning out, or one must quit the place. (Louis Kuhne calls such a condition as this: "encumbered," or "encumbered with foreign matter or morbid waste.")

With the human body in the process of developing this general state of poisoning the bowels are always full, notwithstanding there may be an evacuation daily; the tongue and mucous membranes are thick and pale, and in extreme cases there is a dirty brown or yellow coating and a bad breath; the

gums are inclined to be red and ulcerated near the teeth; at middle life, and often before, the teeth will loosen and fall out—alveolar pyorrhea; the tonsils and throat tissues are often, thick and slimy; there is always catarrh of the nose, with dry scales forming; the hearing and seeing are not acute, the hair is full of dandruff and in time will fall out; the tissues of the body are often flabby, and there is always over-weight, or under-weight; too much abdomen, either from fat or gas; a morbid appetite for food and drink, and a desire to satisfy the sensual nature; piles are frequent in many subjects all the time; an inclination to be drowsy if not entertained; good natured if fat, or nervous and cranky if lean, given to headaches; always tired, secretions and excretions malodorous. Babies born in this state are always over-weight and considered pretty; as school children these subjects are not remarkably bright, as young men they often lead in athletics, and quite a percent die soon after from consumption or Bright's disease; occasionally they are extremely bright, not necessarily logical; many are reformers, and not a few insane, as business men they usually pass for knowing more than they do; they make good boomers and are social in disposition; as young men and women in society they are frequently, if not pretty generally, plump, of good form—shapely—and sufficiently sensual to be drawing, and sometimes dangerously infective because of moral idioey. All the acute diseases that ultimately end in chronic diseases are found in those who are born with or have acquired Chronic Auto-toxemia.

The reason the subjects of this chronic poisoning do not feel bad is because this state is brought on the same as whisky and morphine poisoning; the food poisoning dulls sensation, and the more heavily the system is charged with by-products the more obtuse the sense perception becomes. These subjects gradually lose their acuteness of smell, taste and hearing; the eyes give out early in some, the sense of touch is often greatly impaired, and in neurotic subjects paralysis waits for them in the latter part of life.

Chronic Auto-toxemia must, of course, vary all the way from a light case to the worst possible type, but it should be remem-

bered that the people who are suffering from this constitutional derangement represent the army of sick. Epidemics and endemics feed upon these subjects, and stop where there are none. This is the *stock-in-trade disease* that is the *first cause*. This is *The Cause* for which the great medical profession is looking and for which it is at a loss to account. The profession has been chasing this *Great First Cause* from the start, and is still looking for it. At the present time *germs* are giving it speculative satisfaction, but, so far as aiding in procuring better or more satisfactory cures is concerned, results are the same—a failure.

The systemic derangement I am describing—Chronic Auto-toxemia—is brought on by abusing the body in many ways, by exposure, overwork, worry, mental strain, by living wrong in whatever way, and in children by a lack of care, unhygienic surroundings, improper food and bad inheritance. Children must inherit the condition, for it requires years of wrong life to bring about a severe type.

This is the constitutional derangement that is necessary before we can have such local manifestations as tonsillitis, pneumonia, prostatitis, appendicitis, or inflammation of any of the mucous surfaces. The fact is that before this constitutional derangement is established man has enough resistance to be immune from the common and most of the extraordinary influences peculiar to his environment, but after he has lost his normal resistance by building this state of Chronic Autotoxemia, he then becomes the victim of all extraordinary disease-producing influences, as well as the the lighter capricious and contingent influences. As examples of the latter we might say that a fit of anger may be sufficient. In children at school a few days of worry over bad lessons; a dread of criticism from teachers; an inability to keep up the class standard, which the state of health makes impossible more than an innate dulness of the child; anything that worries; indiscretions for a week or two in overeating; unusual and unaccustomed indulgences, which create indigestion; excess in play, which causes an overheated body, followed with a sudden cooling off; an unusually hearty meal after being overheated and tired; imprudent bath-

ing—going in swimming and staying in the water for hours at a time; fright while digestion is going on; severe punishment during the digestive act—the exciting cause or causes may be one or more of many influences capable of inducing indigestion; but there must always be a deranged digestion of months' or sometimes years' duration, and accompanying chronic food poisoning is necessary to furnish a firm foundation for building up an acute manifestation of disease.

## TEA.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

TEA is more injurious than coffee; it not only ruins the nervous system, but it is very prone to bring on gall-stone and arteriosclerosis, and to convert an ordinary inflammatory rheumatism into the articular variety, with deposits in the joints. Those with what is known as uric acid poisoning can cause the mineral elements in the food to be deposited in various parts of the body by partaking freely of this beverage. Like coffee, it is least harmful when steeped; when boiled it is a rank poison.

Tea, coffee and wine are not necessary to digestion as some suppose; indeed, they are a hindrance to this important function. When people become accustomed to these so-called stimulants they feel weak, or like collapsing without them. The effect of drinking water that is too hot, or swallowing hot foods, such as soup, is injurious and will bring on a neurosis characterized by general weakness and often described as an "all-gone" feeling at the stomach.

When people become addicted to tea, coffee, tobacco, alcoholics, or opium, the result is much the same; the habit is formed; as the habit grows the exhilarating effects pass off more and more quickly, and this creates a demand for more and more until complete prostration is reached. The degree of effect that each of these poisons produces will depend upon the resistance of the victim and the amount and quality used.

If those who are skeptical regarding the action of tea will make a strong decoction, and drink it before retiring, when they finally succeed in sleeping they will have the time of their lives with the witches ; their experience will equal an excursion through Hell, and they will be convinced of the poisonous effect of this drug.

The effect of tea is a feeling of general excitement, which causes the heart and pulse to beat so strongly that sleep is often out of the question.

If there were no more of these nerve excitants used I believe paralysis would be less common. Of all the many influences that combine to evolve arteriosclerosis, locomotor ataxia, stone in the bladder or in the gall-duct, rheumatic arthritis, migraine, angina pectoris, gout, and other diseases of like character, toast or rolls, coffee and tea are in the fore-front, while cane sugar and alcoholics are their live competitors for first honours. The effect of these drugs on the tissues of the body, expressed in terms that any one can understand, is that they produce hardening, which may be interpreted as premature aging. The reader should bear in mind that the effect will come earlier to some than to others. Many people say :—I just put enough tea or coffee in hot water to make it taste. If they do, which is seldom true, they will come under the influence much more gradually than otherwise.

I believe the reader will agree with me that the people *who know how to use tea* and have used it more and longer than any other people, namely, the Chinese and Japanese, as a class—as a people—have the appearance of being prematurely aged ; the visages of the young people suggest maturity beyond their years. It is true that tea is but one of many causes of this, but it is said that these people know how to use the drug without suffering its evil effect.

I agree that the masses use these drugs, including opium, in such moderation that the pronounced effects are not produced ; however the common effects are not generally recognized. The *noble medical profession* is so intent in chasing will-o'-the-wisps, instead of giving true etiology attention, that it knows no

more about the evil influences of the conventional customs of society upon its members than the laity know. One reason for this is that the drugging habit which has been fallen into by the profession covers up the symptoms of disease so that physicians begin after their first visit to speculate upon the symptoms created by their drugs, and from this time until the patient is dead or well, they are in a maze of speculation, and when through with the case have no satisfying reason for the ending, be it in health or death. Doctors will deny this, and they can't be blamed if they do, for it must be humiliating to be so much below the world's estimate.

---

## " In the Same Old Way "

---

( BY DR. J. H. TILDEN, M. D. )

There is a certain per cent of people who have no taste for books, and as soon as the summer is over they blend their summer pleasures with those of the fall, and those of the fall with those of the winter, the sum of life with them is *pleasure—a continuous round of pleasure*. These are the people who prefer an empty brain to the missing of a few games of cards. As a rule they come to grief, almost to a man; life from every point of view is a failure. These people are orthodox, of course; they haven't time to know enough to evolve an opinion, hence they take no chances on being wrong, but adopt daddy's religion as well as his faith in drugs and there you are. It is the loyalty of indolence and ignorance that makes orthodoxy so invulnerable, and it is this same willingness to be ignorant that keeps the same diseases on the same people, and they suffer the same and die the same.

*Like father like son*, generation after generation. Everybody pulls down the windows as soon as the air grows cool in the fall, in the same old way, everybody gets into the same old woolen shirt, at the same time of the year, and catches cold within twenty-four hours after he does it, in the same old way, and for that

cold, and for that cough, he takes his quinine, hot drinks, cough syrups, and eats *good, nourishing food*, in the same old way; and with stereotyped regularity pneumonia, tonsillitis, diphtheria, and other winter diseases are followed by the undertaker in the same old way.

The difference between people who think and those who do not is that the former are well and the latter are sick. If one of the former sits on a tack he gets right up and pulls it out, and resolves never to sit down again without looking; when one of the latter sits on a tack, for fear it may fall out, he keeps very quiet and sends for a doctor; the doctor comes, feels his pulse, takes his temperature, looks at his tongue and asks, "How's y'r bowels? Have you pain? Where is it?" The patient answers the questions satisfactorily, and tells the doctor that the pain came on him suddenly, immediately after sitting down. The doctor nods assent, and volunteers the wise information that it is quite common to fracture the coccyx, and suggests, as a means to avoid such accidents, that people should be careful when and where they sit down. The doctor prescribes a *stimulating liniment* to be rubbed on frequently; then to overcome any tendency to *spinal hyperemia*, a few doses of calomel are given, and neither ast nor least, the patient is conjured by his doctor to be very careful to eat lots of good, nourishing food and keep very quiet.

The patient follows instructions to the letter. The third dose of calomel forces him to get ready for the *cleaning out* consequent to the taking of the great liver medicine. Removing his clothes pulled the tack out and, of course, relieved all pain. Not long after the bowel evacuation the patient is heard at the telephone telling his doctor how well he feels. He says the drugs have acted *like a charm*, and that he has no pain since the medicines have had time to correct his disease.

This type of men will continue to sit on tacks and red-hot stoves, and they will continue to send for doctors, who will treat tack pricks of the buttock for fractures of the coccyx, coccydynia, a threatening morbus coxarius, or coxalgia; they will treat blisters

from sitting on red-hot stoves for erysipelas or vegetable poison, etc. The doctors are in keeping with their patients.

My readers may think that people who are so mentally restricted are very few, but I am sorry to say that, so far, as my experience goes, the majority of people are in that class; and if I am to judge the people by their physical and spiritual teachers and advisers, which deductive reasoning forces me to do, I must say that the majority is indeed very great.

## આરોગ્ય જાળવવા તથા મેળવવામાં પાણીનો ઉપયોગ.

( લેખક. H. M. V. )

કુદરત તરફથી મળેલી અમૂલ્ય જાણીસોમાંની પાણી એક અમૂલ્ય દુધ બક્ષી છે. તેની ખરી કીમત અને જરૂરીયાત બ્યારે તે સહેલાઈથી મળી શકતું નથી ત્યારે જ આકવાની તૈયારી બતાવવામાં આવે છે. હવા, પાણી અને ખોરાક એ ત્રણ ખાસ કરીને પ્રાણી માનની જીંદગી રક્ષાની રાખવાને જરૂરનાં છે. આ જગાએ પાણીનો આરોગ્ય જાળવવા તથા મેળવવામાં થતો ઉપયોગ કેટલો જરૂરી અને આશીર્વાદ ભરેલો છે તે મનમાં કાંઈક લખવાની જરૂર જણાય છે. કુદરતી મહાન દાકતરો હવા-પાણી-કસરત-ખોરાક વગેરે છે જે માંની એક પાણી એ મહા સમર્થ વૈદ છે. પાણીનો ઉપયોગ જેમ તંદુરસ્તી તથા જીંદગી જાળવવામાં જરૂરી છે તેમ માંદગી અને દુઃખ દરદમાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે. રોગોપચારમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો અકસીર થઈ પડે છે. એકંદો પ્રકારની દવાઓમાં અથવા દવા તરીકે વપરાતાં વસાણામાં સર્વેથી ચઢીયાતો દરજ્જો રોગોપચારમાં પાણીને આપી શકાશે. કારણ પાણી વિના બીજાં જાં સાધનો નિરપયોગી અને નિર્મોલ્ય થઈ પડે છે. પાણીની જરૂરીયાત તથા તેના ફાયદા તથા તેના ઉપયોગ સંબંધી એટલું અહીં લખી શકાય કે તે માટે આ માસિકમાં જગા થઈ શકે નહિ. મનુષ્ય જન પાણીનો બ્યારે ખરી અને સંપૂર્ણ ઉપયોગ રોગોપચારમાં કરતાં શીખશે ત્યારે ઘણે ભાગે માંદગી અને દુઃખ દરજ્જોને માટે ફરીયાદના પોકારો સંભળાતા બધ પડશે. જે વસ્તુ સહેલાઈથી મળે છે અને જેનો ઉપયોગ સાધારણ દરોજ થાય છે તેનું ખર્ચ મુલ્ય અને મહત્વ વારંવાર ચાતુ લક્ષમાં રહેતું નથી.

રોગોપચારમાં પાણીનો ઉપયોગ અમલથી થતો આવ્યો છે. તેમજ ખોરાક તરીકે દરોજની જરૂરી વસ્તુ તરીકે તેનો ચાતુ ઉપયોગ થાય છે. સરખા સુરખા જાળવવાને પણ પાણીનો ખર્ચ પડે છે એ સર્વેની જાણમાં હોવાથી એ વિષે વધુ લખવાની જરૂર નથી. એ સંબંધી આ માસિકમાં અગાઉ જાણવાયેલ મહત્તી બદાર પાડવામાં આવી છે.

“ નવાણુ અને નવાણુના પાણીનો ઉપયોગ કરવાનાં સાધન ” એ નામના પુસ્તકનો વિદ્વાન લેખક પોતાના સદરજ પુસ્તકમાં લખે છે કે “ હવા પાણી અને ખોરાક આ ત્રણ



વરતુ મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, કીટ, પર્તગ અને વનસ્પતિનું જીવન જાળવી રાખવાને બહુજ જરૂરની છે. પાણીને આપણાં શાસ્ત્રમાં અગ્નિની માફક પવિત્ર ગણ્યું છે. જળ દેવ મનાય છે અને તેની પૂજા થાય છે. ગંગાજી, જમુનાજી, નર્મદાજી, સરસ્વતી વગેરે ધર્મી પાણી સમાવનારી નદીઓ પવિત્ર ગણાય છે અને આપણા પાપને એટલે તનમનના મેલને સાફ કરનારી છે. આપણાં ધર્મ-સંસારનાં લગભગ સર્વ કાર્ય પાણી ઉપર અવલમ્બી રહ્યાં છે. પાણી હોય તોજ આપણે તરસથી બચીએ. પાણી હોય તોજ જાનવરો પીને જીવી શકે. પાણી હોય તોજ ઝાડ પીડની વૃદ્ધિ થાય. પાણી હોય તોજ ખેડૂતો ખેતરમાં પાક ઉછેરી શકે, પાણી હોય તોજ માળા ખાગ બગીચામાં ફુલ, ફળ, ઝાડની શોભા બતાવી શકે, અને પાણી ન હોય તો ખડું શબ્દત થઇ જાય. ચૈતન્ય રહીત માણે. ” એજ પુસ્તકમાં ‘ પાણીની અગત્ય વિષે નામદાર ગાયકવાડ સરકાર સાહેબના વિચાર’ એ મધ્યાલે નીચે પ્રમાણે જણાવવામાં આવ્યું છે:—

“ માણસની જીંદગીમાં પાણી જેની જરૂરી કોઈ પણ ચીજ નથી. આ સૃષ્ટિમાં જીવવાળી સર્વ વસ્તુ પાણી દ્વારાજ પેદા થાય છે, અને પાણી વડેજ પોષાય છે. આપણા પૂર્વજો પાણીને એટલું કીમતી ગણતા કે ઋગ્વેદના મંત્રોનો મોટો ભાગ વરણદેવની પ્રાર્થના રૂપે રચા-યેલો છે. જ્યારે જ્યારે, કુવા, વાવ, તળાવો નદીના ઘાટ વગેરે જળાશયો બંધાવો ત્યારે વેદ મંત્રોઆર કરવાનો રિવાજ હતો. મહાભારતમાં મનુનું વાક્ય નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે:—

“ સર્વ જ્ઞાનોમાં અન્ન દાન અધિક છે પણ તે કરતાં પાણીનું દાન ચઢીઆવું છે. પાણી વિના કોઈ પ્રવૃત્તિ નથી. અન્ન આપધી અને પાણીથીજ જીવ માત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. ”

“ આપણા આરોગ્ય અને શરીરસંપત્તિ માટે સ્વચ્છ પાણી કેટલું અવશ્યનું છે તે તમે સારી રીતે જાણતા હશો. ઉદકચિકિત્સામાં કહ્યું છે કે સર્વ સુખનું મૂળ પાણીજ છે. ”

“ મારી બહાલી પ્રજાનું કલ્યાણ કરવાની આકાંક્ષા મારા હૃદયમાં સતત વસી રહી છે અને તેથી આ જગતમાં જે મનુષ્ય દૈહ જેમને પ્રાપ્ત થયો છે, તેનું સર્વ પ્રકારનું સુખ ભોગવવા તેઓ સર્વ શક્તિમાન થાય તે માટે તેઓ સદા આરોગ્ય રહે એવું હું ચિન્તિતું છું. ‘ પહેલું’ સુખ તે જ્ઞાતે નર્પા ‘ એટલે આરોગ્યમાન બીજાં સર્વ સુખ સમાયેલાં છે અને સુખની સીમા માત્ર સ્વાર્થ ન છતાં તેથી પરાપકાર અને પર ‘દુઃખ નિવારણ પણ થઈ શકે છે. આરોગ્ય સંરક્ષણ એ તમારી પહેલી ફરજ સમજજો કે જેથી તમારાં કુટુંબના સુખનું સાધન થવા ઉપરાંત ધર્મપણમાં તમે બીજાને બોળી ૩૫ બારે થઈ નહિ’ પડે. ”

“ પાણીના બિગાડ બાબત બે ચપ્પ કહેવાની જરૂર છે. મારે દીલગીરીથી કહેવું પડે છે કે ગાનનગર વડોદરામાં આ ધધરી બધીસ પાણીનો અતિથય બિગાડ રેવતથી થતો જોવામાં આવે છે. સુવર્ણનાં કરતાં પાણીની કિંમત વધારે સમજ તેનું જીવની પેડે તમે સંરક્ષણ કરજો. એવી હું આશા રાખું છું. સોના રૂપા કરતાં પાણીનું મુલ્ય શું વધારે નથી. દુકાળ જેવા અવસ્થિના બપોરે પ્રસંગે દુનીઆની દોલત ખરેખે તો પણ પીવાના પાણીનું એક ટીપું તમે પેદા કરી શકશો નહિ. ”

પાણીની ખરી કીમત તથા તેનું ખર્ચ મહત્ત્વ દર્શાવવાને માટે ઉપલા ચપ્પો પુરતા થઈ પડશે.

પાણી આ પૃથ્વી પરનું અમૃત ગણાય છે તે ખરૂં છે. દરરોજ પાણીનો ઉપયોગ પ્રાણી-માત્રને કરવાની જરૂર પડે છે જેથી તે આધારણ વપરાતી ચીજ જેવી ગણાઈને તેનું ખર્ચ

મૂલ્ય સાધારણ લોકના લક્ષમાં આવતું રહેતું નથી. પાણીના ગુણોનું વર્ણન કરતાં છેડે આવે તેમ નથી. પાણીની ખરી કોમત બ્યારે પાણી નહિં મળે ત્યારેજ થઇ શકે. પરંતુ દયાળુ કુદરતે આ પૃથ્વી ઉપર જોઇતું પાણી મળે તેવી ગોઠવણ રાખી છે. અને તે પાણી સ્વચ્છ સ્થિતિમાં જોઇએ તેની રીતે જરૂરી પ્રમાણમાં દરરોજ મેળવી શકાય તે અર્થ માણસ જાત ધરતો પ્રયાસ અને તત્પરીજ કરે છે. ઝાડ-પાન, પશુ-પક્ષિ, અને મનુષ્ય જાત એ સર્વે પાણી મળે તેજ પ્રાણુ ધારણ કરી રાખે. હવે, પાણી અને ખોરાક એ ત્રણ વસ્તુઓનો ખોરાક તરીકેનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર રહે છે એ સર્વે બાબત સાધારણ રીતે જાણીતી છે.

આ ઠેકાણે પાણીના ગુણો અને દરરોજની જીવંતીમાં તેનો ઉપયોગ-કુરૂપયોગ, તથા તદુરસ્તી જાળવવા તથા મેળવવામાં તેનો થતો ઉપયોગ તથા જીવ જીવ રોગોમાં પાણીનો ઉપયોગ એ બધી બાબતો ઉપર લખવાને માટે અહીં જગા થઇ શકે એમ નથી. એ બધી બાબતો ઉપર ધણા નામાંકિત વિદ્વાનોએ ધણું પુસ્તકો લખી બહાર પાડ્યા છે સાધારણ વાંચકવર્ગને માટે જરૂરી થઇ પડે એવા ધરમતુ પાણીના ઉપચારોમાના કેટલાક અહીં લખવાનો હેતુ રાખ્યો છે.

પાણીનો રોગોપચારમાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં એક મુખ્ય પ્રાથમિક તત્ત્વજ્ઞાનો નિયમ અથવા કાયદેક્રમ જાણવાની જરૂર છે. કારણ કે તેના ઉપર રોગોપચારનો પાયો ખરી રીતે જોતાં છે. અને જેના ઉપર રોગનિવારણ થવાની ખરી રીતે ખાતરી રાખી શકાય તે શરીરમાં જો મેલો એકઠો થયેલો-ઉપજીત થયેલો-મળ અથવા કચરો અથવા વિનિર્ણય દ્રવ્ય અથવા ઝેર રૂપ અનેલો મેલ અથવા Toxines or Poisons or Foreign Matters ને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવાની અગત્ય અથવા જરૂરીયાત લક્ષમાં રાખવાનો છે. પછી તે જોરનો નિકાલ કરવાને દીલ માહે તે પ્રકારના ઉપચાર કરો-જોઈએ તો ઝેરી-કેરી-હાલક-હોખક આપધી પાને દવા વાપરો, યાતો આપણા દેશના વિદ્વાન પ્રાચીન બીજાઓના છાલા-પાલા-વનસ્પતિની નિર્દેશ અને નિર્ણય વસ્તુઓ જે આપણી ભારતભૂમિમાં બરપુર ભરેલી છે તેનો ઉપયોગ કરો, યાતો વિદેશથી આવતી એયોપથી અને હોમીઓપથી અને ઇનેક્ટ્રી હો-મીઓપથી અને જર્મનીના રસાયણ શાસ્ત્રીની રચેલી ખાર ક્ષારની અનેલી બાયોકેમીકલ દવાઓ અને શીલમધ પેક થઇ પેકીંગ ચક્રોને પેક્ટ નામ ધારણ કરીને અપતી શીશી-આ-ટલીઓની દવાઓ ભપકાદાર પીવા-ખાવાનું ફગાવો-અગર દીલ માહે તો કાંઈ પણ જાતની દવાઓ આપ્યા વિના તથા ખોરાક આપ્યા વિના ઉપનાસ કગલીને ફક્ત પાણી પાકને ઝેર રૂપી રોગને બાળવાનો પ્રયાસ આરોગ અથવા હાલની નવી નવી પધ્ધતિઓ અને પથો કામે લગાડો-પરંતુ શરીરમાંનું વિનિર્ણય દ્રવ્ય બાળવાનો અથવા બહાર કાઢવાનો અથવા તેને શરીરની અંદરથી ધરતે માર્ગે રસ્તો આપવાનો અથવા રસ્તો લેવાની જરૂર પાડવાનો પ્રયાસ પહેલાં કરવો જરૂરી થઇ પડે છે. અને તે માટે પાણીનો જીવંતી જીવંતી રીતે ઉપયોગ જરૂરી અને કોમતી છે.

શરીરમાંથી વિનિર્ણય દ્રવ્ય અથવા ઝેર રૂપી મળને બહાર કાઢવાને જે જીવંતી જીવંતી સારવારની રીતો અને ઉપચારો હાલમાં હસ્તી ધરે છે તે બધી તેના પ્રમાણમાં ઉપયોગી-પણું ધરાવે છે પરંતુ જે ઉપચાર અથવા પદ્ધતિથી દેખાતું મારક કાગ થવા ઉપગત પાછળથી મોઇ પણ પ્રકારની માઠી અમર રહેવા પામે નહિ તે ઉપચાર પદ્ધતિને ઉત્તમ ગણી શકાય. અને

તે હિતમ પ્રકારની પદ્ધતિમાં પાણીથી રોગ મટાડવાની રીતનો સમાવેશ થાય છે.

એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે કહ્યું છે કે: "Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is a laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperiant; it is a cholagogue; it is an emetic it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer it is a demulcent disinfectant; it is a it is a sedative; it is a soporific, You can do almost everything with water that you can with drugs and with better results."

અર્થાત્ પાણી ગરમ या हलु એ આપધી કોશમાં આપણો સૌથી મોટા ઉપચાર છે, અથવા રોગોપચારનું સૌથી મોટું અને દીપ્તી સાધન આપણી પાસે છે. પાણીમાં આપધીઓને લગતા ધણા પ્રકારના ગુણો રહેલા છે જેવા કે રેચક; રવેદક (પરશેનો લાવે એવું); વેદનાહારક યાને દુઃખ-દરદ દૂખી કરનાર; એમનેગોગ અથવા દસ્તાન તથા ઝતુ-આપની અબ્યવરથાને દૂર કરી તંદુરસ્ત સ્થિતિને ફરી સ્થાપનાર; જરા રેચક વા હલકો ગુલાબ લાવનાર; પિત્તહર-પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર; વમનકારક વા ઉલ્લી પેદા કરે એવું; જ્વરનાશક અથવા બોખાર કે તાવ દાદનાર; જંતુ નાશક-જંતુના-સૂક્ષ્મ જંતુઓની વૃદ્ધિને અટકાવી સડાને રોકનાર અને તેનો નાશ કરનાર; ઉપસર્ગદ-એપી રોગોના જંતુઓનો અથવા એપી વિપતો નાશ કરનાર અને એપી રોગને દેહાતો અટકાવનાર; ડીમ્સન્ટ ગ્રીકાશ યુક્ત અથવા અંદરના બાગાનું રક્ષણ કરનાર-અંદરના બાગને સુવાણો રાખનાર; સોડીના વેગને નરમ પાડનાર; નિદ્રા લાવનાર વીગેરે. આપધી મારફતે તમે જે કામ યવાનું છો તે બધાં કામો પાણીથી થઈ શકશે અને તે વધારે સારાં પરિણામથી.

## કરી દેશ્વાંકશો ક્યારે ?

( લેખક: ડૉ. "વસંત" )

પરોપદેશે પાણિદત્યં સર્વદા સુકુરં જ્ઞાનમ્—For men, it is easier to preach than to practice.

( કંબાલી ગજલ. )

અમુલા ધર્મ પૂર્વજના, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?  
પદાક્રમ વીર તનુઓનાં, ફરી દેખાડશો ક્યારે ?  
હતા પૂર્વે જાડું મોટા, યવા આધી હવે છોટા;  
પડ્યા જે વીર્યના તોટા, બરી દેખાડશો ક્યારે ?

કહો છો વીર પુત્રો છો, કહો છો સૌ સુપુત્રો છો;  
અતાની પાતતા પહેલી, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
કહો છો યશ વેદીગર્ભ, ધૂતીને ધમ ધમાવીને;  
જગત પાવન કરી દેતા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
હતા દાનેશ્વરી શૂર, કહ્યું ને પાર્થ સમ વીરા;  
દરીને એ બધા હીરા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
હમેશાં દેશહિત વ્હાતા, હૃદયના નીરમાં વ્હાતા;  
મહા બળવાન મદમાતા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
સમરમાં નામ કરનારા, અમર બહુ કામ કરનારા;  
અચળ ઉત્સાહ ધરનારા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
અખંડીત ધૈર્ય ધરનારા, અમર યશ કીર્તિ વરનારા;  
અરીતું હીર હરનારા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
પ્રતાપી રામ રણધીર, ભરત જેના અચળ વીરા;  
બક્ત હનુગંત સમ હીરા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
પ્રતાપી પ્રાણ દેનારા, અવરના કષ્ટ હરનારા;  
કસોટી તીન સહેનારા, દરી દેખાડશો ક્યારે ?  
કપી જે તેમણે કાગો, ઉઘાડ્યા સ્વર્ગના ધામે;  
તમેયે એ સમાં નામો, દરી દેખાડશો ક્યારે ?

## બાળમરણ

વિષેના મુખ્ય મુખ્ય મુદ્દાઓનું અતિ સંક્ષિપ્ત ટાંચણ.

(લેખક: ડૉક્ટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી.)

આ વિષય ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની અગત્ય.

૧. "An Enlightened Motherhood with Physical Regeneration will Save the Race" ,

—Dr S W. Dodds, M. A., M. D

૨. "Help me at any rate to find out the cause of this great infantile mortality, for on an average seventy out of every hundred children die" —Father Kneipp

૩. "The child is father of the man" એ કવિવર વર્ડસ્વર્થના શબ્દો, તેમજ "Men are but children of a larger growth" એ ફ્રાયડન કવિના શબ્દો એજ વાત સાબીત કરે છે કે જેના બાળકો હોય છે તેવીજ પ્રજા બને છે. અર્થાત્ દેશનું બનિય મુધારના આટે બાળકોની શારીરિક માનસિક મુધારણા ઉપર ધ્યાન આપવાની સાથી મોટી અગત્ય છે. બાળકો એ પ્રજાનું મૂળ છે.

૪. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે A tree is known by its fruits. તેજ પ્રમાણે લક્ષ્ય વૃક્ષનાં ફળો દ્વારા તે પોણાસો ટકા ફળો (બાળકો) પાંચ વર્ષનાં થતા પૂર્વેજ નાશ પામતાં હોય તો તે લક્ષ અષ્ટતાં કે અયોગ્ય હોવાં જોઈએ, તેવાં સંતાનને ઉત્પન્ન કરનાર કુટુંબો કંઈક કામનાં નથી, અને તેવી સ્થિતિ લાંબી મુદત સુધી ચાલુ રહેવા દેનાર પ્રજા પોતાની મોટામાં મોટી પવિત્ર દરજ્જા અળવવામાં નિષ્ફળ નિવડી છે એમજ મનાવું જોઈએ એમ શુદ્ધિ પણ સ્વીકારે છે, તથા મહાન પુરોહિત પણ તેમજ કહેવું છે.

૫. પ્રજાના, બળનો અને અસ્તિત્વનો આધાર બાળકોના જન્મનું પ્રમાણ વધારે તથા મરણનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોવા ઉપર રહેલો છે.

૬. બાળમરણનું પ્રમાણ વધારે હોવું એ એક મોટો Great national economic waste પ્રજાકીય આર્થિક ખિન્નાઈ છે.

૭. બાળમરણનું મોટું પ્રમાણ પ્રજાના ચારિત્ર્ય અને જીવન ઉપર એક ક્ષતિ રૂપ છે.

૮. બેરોસાદર મણુનીને આધારે તપાસતાં જણાય છે કે દેશમાં જન્મેલાં દર સો બાળકોમાંથી પચાસ ઉપરાંત બાળકો પાંચ વર્ષનાં થતા પૂર્વેજ મરણ પામે છે.

૯. જીવહયાના હિમાયતીઓએ પણ એવું દરતાં બાળકોના જીવ બચાવવા તરફ અને તેમનું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવા તરફ હજારગણું વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

૧૦. બાળમરણ વધારે હોવાથી સેંકડો જીવાત્માઓને ગર્ભવાસની યાતના દોષ્ટ ખમવી પડે છે.

૧૧. સાયન્સનો, જ્ઞાનનો, અને સમસ્ત માનવ પ્રવૃત્તિનો અંતિમ હેતુ મનુષ્યજાતની ઉન્નતિ કરવાનો અને તેને સુખી બનાવવાનો હોવો જોઈએ. સર્વથી સ્વીકારાયેલા આ સિદ્ધાંતને આધારે વિચાર કરતાં આપણી ભાવિ પ્રજા જે બાળકો તેમના મરણનું પ્રમાણ ઘટાડતા તથા તેમને દીર્ઘાયુ અને સુખી કરવા તરફ ખાસ કરીને આપણા શાસ્ત્રીય જ્ઞાનના અને અન્ય પરિશ્રમના પ્રવાહને વાળવાની અગત્ય સુરખટ રીતે જણાઈ આવે છે. ઔગ્ધ કવિ ચોપ કહે છે કે "The proper study of mankind is man."

૧૨. અન્ય દેશોમાં હુકરો, મરવાં, કુતરાં, અને ઘોડા જેવાં પ્રાણીઓની સંતતિ સુધારવાના અને તેમનાં અવ્યાનું મરણ પ્રમાણ ઓછું કરવાના મહાન પ્રયત્ન ચાલુ છે. તો શું ભારતવર્ષનાં આર્થિક બાળ સંતાનોની કિંમત નિવાસતાં ઘોડાં કુતરાં જેટલીએ ન હોવી જોઈએ? અને જે હોયજ તો પછી આ વિષય તરફ જોઈએ તેટલું લક્ષ આપણે અર્પિત કેમ નથી અપાતું?

૧૩. વીચ પચીસ વર્ષ ચાલે તેવા કોઈ સારા 'મેકર'નું ધડીઆળ ખરીદી પછી તેને કોઈ અલુષ્ટ મૂર્ખ મોણુસ એક બે વર્ષમાંજ બાગી તોડી બગાડી નાંખે તો તે માણુસ જેટલો દીકાને પાત્ર મણુસ તેના કરતાં પણ ઈશ્વર કે કુદરતદેવી જેવા સર્વોત્તમ દેવી 'મેકર'ના હાથે બનેલું અને એક સો વર્ષ કરતાં પણ વધારે પખન ચાલે તેવી રીતે ધણપણું (શતે જીવેમ દારદઃ ધત્યાદિ) મનુષ્ય ચરીર (બાળક) તેનો એક બે વર્ષમાં, ચોણક માસ કે દિવસમાં નાશ કરી નાંખનાર માઆપો કેટલી વધારે દીકા અને શિક્ષાને પાત્ર મણુસાં જોઈએ?

૧૪. " Unless ye become as little children ye cannot enter the kingdom of heaven " એવાં મહાત્મા ખ્રિસ્તનાં વચનો છે. તેથી આપણી બાલિ આશા ૧૫ બાળકોની સ્થિતિ સુધારવા આપણે પ્રયત્ન કરીશું તોજ આપણે આત્મસંતોષ, પુણ્ય, ઉન્નતિ અને મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવાને વધારે લાપક બનીશું.

૧૫. Modern Eugenics અથવા સંતતિ સુધારણુ શાસ્ત્રની તરફ પશ્ચિમી પ્રજાએનું આસ જેવાવા લાગેલું લક્ષ, અને તે શાસ્ત્રના તરફ આપણું પણ ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર.

૧૬. કહે છે કે સિંહ બાર વર્ષ એક વખત મધ્યાગ કરી પ્રજા પેદા કરે છે, પરંતુ તે એવી સરસ નિવડે છે કે આખા વનની ઉપર રાજ્યાધિકાર પોતાના શાયે, બળ અને વર્ચસ્વથી મેળવે છે. તેવીજ રીતે આપણા લોકોએ પણ અસ્પાધુષી અનેક બાળકો પેદા કરવાને બદલે સુદૃઢ, સુદર, સુવક્ષણી સંતતિ પેદા કરવાની કાળજી એક ધાર્મિક નૈતિક પવિત્ર ફરજ તરીકે સખની જોઈએ.

૧૭. પૂર્વના જમાનાના, અન્ય દેશોના, ગામડાના, બાળમરણના પ્રમાણ સાથે આપણા દેશના હાલના બાળમરણની સરખામણી કરતાં ઘણી ચોક્કસવારી અને શોકપ્રદ હાલત માલુમ પડે છે.

### કારણો.

૧૮. Educationist તરીકે આખા જગમાં પ્રસિદ્ધિ મેળવનાર એક મહાન પુરુષ કહી ગયા છે કે " બાળકની કેળવણીનો આરંભ વાસ્તવિક રીતે તેના જન્મ પૂર્વથીજ થવો જોઈએ." તેજ પ્રમાણે બાળમરણનાં કારણોની શોધ અને તે અટકાવવાના ઉપાયોની યોજના પણ બાળકના જન્મ પૂર્વેની અવસ્થાથીજ થવાં જોઈએ.

### Prenatal Causes ગર્ભાધાન પૂર્વેનાં કારણો.

#### માતાપિતાની શારીરિક અયોગ્યતા ( Physical Unfitness ).

૧૯. In our civilized sedentary life he who would have good health must fight for it. Many people have the insolence to become parents who have no right to aspire to that dignity: children are born who have no right to exist; and skill preserves many whom nature is eager to destroy. શારીરિક અયોગ્યતા જેવી કે, બાળકમ, જલ્દલમ, કળેડાં, ગર્ભાધાન કાળે જન્મે અથવા જેમાંથી એકની રોગી અવસ્થા, એક બાળક ધાવણું હોય તેવામાં તે સ્ત્રીનું પુનઃ સગમાં થવું, વંશમાં ઉતરી આવે એવા બાલિના બીજવાણું વીધે યા રજતું હોવું, માતાપિતાનું બહુ આળસુ ( Sedentary ) જીવન.

#### માતાપિતાની આર્થિક નાસાપડી.

૨૦. બાલિ સંતતિને યોગ્ય યોગ્ય, ખુદ્દાં હવા પ્રકાશ, સંભાળપૂર્વક બાળકને ઉછેરી શકાય તેટલો અવકાશ કે સ્વતંત્રતા, તેમજ ગર્ભાધાન પૂર્વે, સગમાંવસ્થામાં, તેમજ સ્તન-ધ્યાવસ્થામાં, માતાને યોગ્ય પ્રવૃત્તિકારક પુરતો ખોરાક, સારાં હવા પ્રકાશ, તથા ધરતો આરામ બરાબર મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવા જેટલી પૈસાની સગવડ ન હોવી. અર્થાત આણી, કારખા-

નાઓ વગેરેમાં આરોગ્યને બગાડે તેવા સંબંધો વચ્ચે બાવિ સંતતિને પેદા કરનાર સ્ત્રી પુરુષોને કંઈ પકડું ગદ્દાવૈતરૂં અને બાળકની યોગ્ય સંભાળ રાખવા જેટલી નવરાશનો અભાવ હોય તેવી આર્થિક સ્થિતિ.

### માતાપિતાની આનસિક નાલાયકી.

૨૨. સુદૃઢ, દીર્ઘાયુષી અને સારી સંતતિ કયા કયા નિયમો પાળવાથી પેદા થાય છે, અને બાળભરણનું મોટું પ્રમાણ હોવાનાં શાંશાં કરણો છે એ વિષેના જ્ઞાનનો અભાવ.

૨૩. માતાપિતા તરીકેની પોતાની જોખમહારી વિધે ભાન નહિ હોવું અને તેને પરિણામે રખાતી બેદરકારી.

### માતાપિતાની દૃઢ્યની નાલાયકી.

૨૪. પતિ પત્ની વચ્ચે વિશુદ્ધ પ્રેમનો અભાવ, અને અનેક કારણોસર પ્રજા પેદા કરવા તરફ અણુગમો. તેવાં માત્ર શરીરનાં જ લક્ષ્યોથી સંધાયલાં સ્ત્રી પુરુષોથી થતી પ્રજા બહુધા અસ્વાસ્થ્યની નીવડે છે.

## Gestative Influences or Causes એટલે કે ગર્ભાધાનથી આરંભીને

બાળકનો જન્મ થતા સુધીના કાળમાં બનતાં કારણો.

૨૫. સ્ત્રી બહુ પરિશ્રમિત, રોગી, કમતાકાત કે ઉત્સાહ વગરની હોય તે વખતે તેને ગર્ભ રહેવો.

૨૬. એક બાળક ધાવણું હોય તેવામાં જો સ્ત્રી સગર્ભા થાય તો કાંતો ધાવતા બાળકને તુકશાન પહોંચે છે, અગર તો નવા રહેલા ગર્ભ (Fœtus)ને બરાબર પોષણ મળતું નથી.

૨૭. કેટલાક રોગોમાં, તેમજ કેટલાંક વ્યસનોના કેશમાં, તેમજ કેટલીક કામોત્તેજક દવાઓ અને વસાણાં કે બરમોના ઉપયોગથી આવેલા ક્ષણિક આવેશમાં અન્ય રીતે ક્ષીણ અને નિઃસત્વ પુરુષોને કોઈ કોઈ વાર સંભોગેચ્છ બહુ થઈ આવે છે, તેવે સમયે ઘટતી સાવધાનતા ન રાખવામાં આવે તો પરિણામે રોગી, વ્યસની, અને અસ્વાસ્થ્ય પ્રજા જન્મે છે. In most cases conception is an accident and not a consummation devoutedly looked forward to; and therefore taking place not under ideal or hygienic conditions

૨૮. એક વખત ગર્ભ રજા પછી તેવી સ્ત્રીએ પ્રચ્છતા થતા સુધી પુરુષસંગ કે વિવિધ વાસનાના સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો જોઈએ અને તેના પતિએ તેવા નિયમના પાલનને અનુકૂળ થવું જોઈએ તે મહાય કરવી જોઈએ. તેમ નહિ થવાથી પ્રજા રોગી, અસ્વાસ્થ્ય, અને દુર્ગુણી થાય છે.

૨૯. મગર્ભા સ્ત્રીને યોગ્ય પૌષ્ટિક ખોરાક નહિ મળવો. તેને બદલે તીખા તમતમા અને પચવામાં મુશ્કેલ તેવા જડ પદાર્થોનું ચેવન; કંદાસ, ત્રાસ, કે ગળ ઉપરંત વૈતરૂં; માટી, કાલસા-કોપલા, ચાક, ખડી, જેવા પદાર્થોના મગર્ભોથી કરાતો ખાવામાં ઉપયોગ વગેરે.

૩૦. બીજા પ્રાણીઓનાં દૂધ કરતાં સ્ત્રીનાં દૂધમાં મોઢ Iron નું પ્રમાણ ઘણુંજ ઓછું હોય છે. તેથી કુદરતે એવી ચોક્કસ રાખી છે કે એક નીરોગ બાળકના શરીરમાં મોઢ

Iron તું પ્રમાણુ યુક્ત માણસના શરીરમાના લોહના પ્રમાણુ કરતાં ધણુ વધારે હોયુ જોધએ કે જેથી તે અનાજનો ખોરાક ખાતું થાય ત્યાં સુધી તેને લોહની ખોટ પડે નહિ લોહ Ironનો આટલો ફાલતુ Diet નરથી તેને ગર્ભમા માતા તરફથી મળે છે, યા મળશે જોધએ અને તે માટે સગર્ભા સ્ત્રીને લોહ Iron જેમાં વધારે પ્રમાણુમાં રહેયુ હોયુ તેવી જાતના ખોરાકો પુરતા પ્રમાણુમા નથી મળતા તેા બાનિ સતાન નિર્મળ, પિડરોગી, અને અપાયુ જન્મે છે

૩૧. અલોચ્ય ખાનપાન અને રહેણી કરણીથી તેમજ સગર્ભાવસ્થામા વિવિધવાસનાને સેવ્યા કરનાથી બાળકોનુ અદુરા કાળે (એટલે ૪૧ અકવાડીયા અથવા ૨૮૭ દિનસ પુરા થયા અગાડ) જન્મણુ આના બાળકો નાણુક અને રોગના જલદી ભોગ થઇ પડે તેમા હોય છે.

### જન્મ પછીનાં કારણો.

૩૨. સુવાવડ વખતની શૂદ્રો જેવી કે, પ્રસવની પીડા ઓછી કરના, પ્રસવનો સ્વાભાવિક કાળ દુકો કરવા અને બીજા કારણોસર લેનાતા ઉપાયો સુવાવડી માતાના રક્ત અને ધાવણુને દુષિત કરી બાળકની તદુરસ્તીને બગાડે છે

૩૩. નાળ વહેતો કાપવાથી બાળકને જે ત્રણ ભ્રાસ લોહી માતા તરફથી ઓછુ મળે છે તેમજ નાળને બન્ને તરફથી બરાબર બાધ્યા વગર કાપવાથી કતિા માતા અગર બાગ કના શરીરમાંથી થોડું વધારે લોહી નકામું વહી જાય છે.

૩૪. સુપાણીના હાથ, પ્રસવ વખતે ઉપયોગમા લેવાતી ચીજો, ઇત્યાદિ સ્વચ્છ અને જતુરકીત ન હોય તેા પ્રસૂતા અને તેનું બાળક એરી (Septic) અસરને લીધે અનેક રોગોનાં ભોગ થઇ પડે છે.

૩૫. પ્રસૂતા નાણુક બાધાની અને નાની વયની હોય, અને બાળક જરા મોટા કદનું હોય તેા પ્રસવ વખતે માતાને કટલીક જગાએ જખમ લાગે છે, યા સામડી ચીરાય છે, તે વખતે ત્યા પૂર્ણ સ્વચ્છતા અને સમાજ ન રાખવામા આવે, અગરતો ગર્ભાશયમા કટકોક બગાડનો ભોગ અણુપડ સુપાણીઓથી રહી જા તો પ્રાસૂતિક જ્વર (Puerperal Fever) માતાને લાગુ પડે છે, અને તેનું ધારણુ ધાવનાર માળક પણ માડુ પડે છે અગર તેનુ ધાવણુ બાળકને ફાલ્ય ન ધરાવવામા આવે તોપણ માતાના કુદરતી ધાવણુની બાળકને જે ખોટ પડે છે તેથી તેના શરીરમા આરબથીજ રોગના બીજ રોપાય છે.

૩૬. પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રી એમ્દરે બહુ અશક્ત જતી ગયેલી હેય છે, અને હરીફરી કે બ્યાયામ લેઈ શક્તી નથી તેવે સમયે ખૂબ ધી નાખેલ શીરો પુરી કે લાપશી જેવો બારે ખોરાક, તેમજ ચનાયા સિવાય એમને એમ ગળે ઉતરી જાય તેવી ધી નાખેલી રાખ ડીનો ખોરાક ઘણોજ અયોગ્ય અને જહરામિતે બગાડી નાખનાર હોવા છતાં તેજ સુવાવડીને આપવાના રિવાજથી બાળકની તદુરસ્તીને હાનિ પડેયે છે

૩૭. સુવાવડીને ગદામા ગદા કપડા, ફાટેલી ગોદડી, ઘુટેતો અને માકડ ચાચક જેમાં વધરે થવાનો સભય હોય તેવો માથો કે ખાટો, અને પેશાબ કે દસ્ત માટે મોરી કે ખાગની ચોગ સગવડ વિનાનો, પ્રમથ કે ચોક્ષી હવાના અભાવવાળો, ઘણીવાર મચરોથી



બરેલો, ઓરડો આપવામાં આવે છે, અને બાળક બહાર કે ઉઠવાટથી તેમજ પ્રસૂતા તેમજ બાળક બંનેનું આરોગ્ય બગડે છે.

૩૮. બાળકનું ગળું સુકાઈ જશે અગર તે જૂથે મરશે એમ સમજી જરૂર કરતાં વધારે ધવરાવ ધવરાવ કરવાથી બાળકની પાચનક્રિયા બગડી તેને શાન્ત, ગાદ, અને પુરતી નિદ્રા આવતી નથી અને રડ્યા કરે છે જેને માટે ખરા ઉપાયો કરવાને બદલે (ઉપાદાન કારણે દૂર કરવાને બદલે) માતાઓ અપ્રીયુવાળી “બાળગોળી” અને બીજી દવાઓ, અને ઘણાં રનાં બાળકને આપવાથી ખૂબી બરેલી જૂથ કરે છે તેથી બાળકના આરોગ્યને થતી હાનિ.

૩૯. બાળકને રમાડવા ખાતર, અગર તેને કેટલી બધી ઉધની જરૂર છે તે વિશેષ અગ્રાનને લીધે, તેને રમાડ રમાડ કરવાથી, અથવા તેને તેડી તેડીને કરવાથી તેની નિદ્રામાં અસહ્ય પહોંચવાથી બાળકમાં Nervous Restlessness એવેની, પાચનક્રિયાનો બિગ્ડાઈ થાય છે.

૪૦. Teething દાંત કુટવા. બાળકોના આરોગ્ય સંબંધીના કુદરતી નિયમોના બચથી બાળકને જ્યારે લીલા ઝાડા, ઉસડી, તાવ વગેરે થાય છે ત્યારે પોતાની જૂથ શોધવાને બદલે માજાપો જમાબહારીનો સર્વ જોગ્યે દાંત કુટવાની ક્રિયા પર નાંખી દે છે. પરંતુ તેમને મન-બુવવાની જરૂર છે કે “Teething is a purely physiological process and not a pathological or disease process and, therefore, under normal conditions should not be accompanied by any ailments.”—

J. H. Tilden. M. D.

દાંત કુટવાની ક્રિયા તદ્દન સ્વાભાવિક અને કુદરતી હોવાથી તે વખતે બાળકને કોઈ પણ એવેની થવી ન જોઈએ.

**બાળકોના ઓરાક સંબંધીનાં પ્રકીર્ણ કારણો.**

૪૧. બાળકોને પોતાની માતાનું ધાવણ ન મળવું.

૪૨. સ્તનપાચા (ધાવ)નું અયોગ્ય ખાનપાન અને અયોગ્ય ઇવન.

૪૩. બાળકની ઉંમર અને ધાવને સુવાવડ ગયાને ચયેથી સુદત એ એ એક નહિ હોવાથી બાળકને તેની ધાવણું ધાવણું જરાજર માફક નહિ આવવાથી થતા રોગો.

૪૪. નીરોગી આંખ કે ધાવ નહિ મેળવી શકનાર નમાયાં છોકરાં, તેમજ ધવરાઈ ન શકે તેવી માતાનાં છોકરાંમાં બાળ મરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

૪૫. અનિયમીત રીતે અથવા હદ ઉપરાંત ધવરાવવું.

૪૬. જુદી જુદી ઉંમરે બાળકની જુદી જુદી જરૂરીયાતો ધાવણની મારફત પુરી ન પડવી. ઘણા તરીકે નવા જન્મેલા બાળકને ખાસ રેચક ચણવાળું ધાવણ પોતાની જાડી પડેલાં ત્રણ ચાર દિવસ જોઈએ છીએ. તેવું ધાવણ નવપ્રસૂતાન આપી શકે. બીજા ધાવણે તેવું ધાવણ આવતું નથી. તેજ પ્રમાણે જુદે જુદે સમયે જુદી જુદી જરૂરીયાતો જાગમ હોય છે. તે સર્વ ઉત્તમ રીતે તો બાળકની નીરોગી માતાજી પુરી પાડી શકે.

૪૭. માતા કે ધાવ વગરનાં કરાને ધાવણું કે જોડણું મોઝણું કુધ નહિ કુધમાં થતી નુકસાનકારક બેળસેળ.

૪૮. સ્તનધ્યાની મારફત બાળકને મળતા ચરક સુશ્રુતે વર્ણવેલા “પારિગમિત રોગો” ( સગર્ભા થયેલ સ્ત્રીના ધાવણથી બાળકને થતા રોગો ).

૪૯. કૃત્રિમ ખોરાકો ઉપર બાળકને રાખવાથી ખેડવાં પડતાં જોખમો, અને થતાં તુક-સાનો. જેમકે, બાળક દોઢ વર્ષનું થાય તે પહેલાં Starch ‘સ્ટાર્ચ’ પચાવનાર “ટાયલીન” નામનું તત્ત્વ બાળકના યુકમાં નહિ જેવું હોવાથી ‘સ્ટાર્ચ’ તે પચાવી શકતું નથી. આવી આવી રિશ્તિમાં કોષ્ટ યોખામાંથી બનેલા ખોરાકો બાળકને આપવાથી તેને હાનિ થાય એ સ્પષ્ટ છે. તેવીજ રીતે ઘણી જાતનાં Condensed Milk માં દુધ બગડી ન જાય તે માટે, તથા તે વધારે મધાધવાણું જણાય તે માટે, તેમાં દવા અને રંગ નાંખવામાં આવે છે તે બાળકની નાજુક પ્રકૃતિને ધીરે ધીરે, અણુદીકપણે, પણ અચૂક રીતે તુકશાન પહોંચાડે છે. જુદી જુદી જાતના કૃત્રિમ ખોરાકોનાં આવી રીતે તુકશાનો, જે પ્રજાનો મોટો ભાગ જણીતો નથી તે વિસ્તારથી ખતાવી શકાય.

૫૦. આઈસક્રીમ જેવી અતિ ઠંડી તેમજ બહુ ગરમ ગરમ પીવાની ચીજો બાળકની જઠર પર માડી અસર કરે છે.

૫૧. જ્યાં સુધી ઉપર નીચે જાને જગ્યામાં ખોરાક આપવાની દાંદો બાળકને ન આવી હોય ત્યાં સુધી દુધ અને ફળોના રસ અગર જરાજર પાકીને ગળા ગયેલાં ફળોનો પોમો ગર્મ કે માવો એ સિવાય બીજો ખોરાક તેને ન આપવો જેમજે એવું કુદરતનું સ્પષ્ટ ફરમાન છે; તેનો અનાદર કરવાથી વિવિધ પ્રકારના વ્યાધિઓ બાળકને થાય છે.

૫૨. ખાંડના યંધુ ઉપયોગથી બાળકના દાંતને તથા હાડકોને થતી હાનિ અને થતાં શુભડાં, અગ્નિમાધ વગેરે રોગો.

૫૩. બાળગોળાથી, અનેક તરફની બાળકને માટે તૈયાર મળતી ‘પેટ્ટ’ દવાઓથી, અને ‘બ્રાઇટ લેડ’ આદિ ઝેરી ચીજોનાં મિશ્રણવાળાં પાઉકરો બાળકના સુખપર લગાડવા-થી, થતાં ગંભીર તુકશાનો. “ If a child has even a fairly good constitution and is well cared for, it will be next to impossible to kill it, provided no drugs are administered. ” Dr. S. W. Dodds, M. A., M. D.

૫૪ બાળકને અપાતો દુષિત ખોરાક જેમકે અસ્વચ્છ આંચળમાંથી, કે અસ્વચ્છ હાથે કાઢેલું દુધ; ગંદા રોગી લતાઓ કે મહાપાઓમાં ઢાંક્યા વગર ઉધાડું રાખેલું હવાથી દુષિત થયેલું દુધ; જાનરમાં, નર્કમાં, હાપરોગીના જલગમ્બે અને મુકાં આદિ પર બેસીને ખરડાઇ આવેલી માખીઓનું બાળકના દુધ વગેરે ખોરાક પર બેસવું અને તેવા દુષિત ખોરાકનો બા-ળકના પેટમાં પ્રવેશ.

૫૫. આડા, માપી, બ્યવહારથી ઉત્પન્ન થયેલાં ત્યજ દવાયલાં બાળકો, તેમજ દુકાળી-યાં નિરાશ્રિત બાળકો સ્વાભાવિક રીતે નિર્મળ કોષ્ટ તેમનામાં બાળમરણનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

૫૬. જે માતિઓમાં પહેરામણી બહુ આપવી પડે છે તે માતિઓમાં ગરીબ માખાપોને ત્યાં જન્મતી કન્યાઓ સરકારના સખત જપતાને લીધે ‘કુખીલી’ કે ‘દુધખીલી’ હવે થતી નથી તો પણ હજી તેમને બહુધા એટલી બેદરકારીથી ઉછેરવામાં આવે છે કે તેમનામાં મરણ પ્રમાણ ઘણું જ હોય છે.

૫૭. પુરતી સ્વચ્છતા કે હવાતી અપરજવર ( વેન્ડીટ્રેશન ) વગરનાં, તેમજ ભોજવાળાં ઘરોમાં બાળકોને ભોંય પર પથારી કરી સુવાડવાથી તેમને ગંભીર નુકશાન થાય છે. કારણ ઉપર કહ્યાં તેવાં સ્થળોએ જમીનની પામે “ કાર્બોનિક એસીડ ગેસ ” નામના ઊંચાણુ પ્રમાણુ ધણું હોય છે, તેમજ અસ્વચ્છતાને લીધે થનાર ચાંચક અને રોગજનક જંતુઓ તથા હવામાં ઉડતાં ધૂળનાં રજકણો બહુ વધારે હોય છે જે સામાન્ય માણસને ખમર પણ ન પડે તેવી રીતે બાળકની તંદુરસ્તીને બગાડે છે.

૫૮. બાળકોને માથા પર ધપો મારવાથી થતું ભારે નુકશાન. “ Don't strike a child on the head. The brain is a great nervous reservoir where all the nerves centre, and a blow here may kill it outright or make it idiotic.”

Dr. E. B. Foote, M. D.

૫૯. કાન પર જોરથી લપકાક મારવાથી પણ ધણુંજ નુકશાન થાય છે, કારણ કે ધણી વાર તેથી કાનની અંદરનો પડો તુટી જઈ બહારાશ આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ખીર્ન પણ ગંભીર નુકશાનો થવાનો સંભવ રહે છે.

૬૦. બાળકને સોડી તથા ચાણુકોનો માર ન મારવો. કારણ સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓની ક્રિયા અને તેની અંદર ચાલતું રક્તિરાતિસરણુ બગડી જાય છે.

૬૧. ભૂત, પ્રેત, ચોર, હાડની વાતોથી નાના બાળકને બહીરણું જોઈએ નહિ. કારણ તેમ કરવાથી તાણુનો રોગ, ગાંડપણુ અને કવચિન મરણુ પણ નિપજે છે.

૬૨. માબાપોની કેટલીક હાનિકારક રૂઢિઓ, જેવી કે, ઉંચતા બાળકનું મોંદું ઠાંકું. આમ કરવાથી તેના પ્રધાસમાં નિકળતી ઊંચી હવા ફરી ફરીને કેટલાક પ્રમાણુમાં તેના શ્વાસમાં પાછી જઈને નુકશાન કરે છે. આવી ખીછ પણ ધણીક રૂઢિઓ છે જેનાં નુકશાનો વર્ણન અને અનુક્રમણિકામાં થઈ શકે તેમ નથી.

૬૩. સગોત્રીઓ, પિત્રાઈઓ અને નજીકનાં સગાંના લમથી પેન થતી પ્રત્યમાં અંધાપો, બધિરત્વ, મગજની નબળાઈ, અને અન્ય શારીરિક માનસિક ખામીઓ બહુ પ્રમાણુમાં હોય છે એવો આખી દુનિયાનો અનુભવ છે, અને નિદાનોનું પણ તેમજ કહેવું છે.

૬૪. બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં તે સંબંધી અતિ ગાઢ અજ્ઞાન માતાઓમાં હોવાથી તેઓ જે અનેક ભૂલો કરે છે તેનાથી તેમનાં બાળકોને થતું નુકશાન.

૬૫. ખોટા વહેમ, જેવા કે, કોગળાંયું કે ગદાગારી, શિતળા વગેરે રોગોમાં સર્વ પ્રકારના ઉપાયો વર્ણ છે એવી વહેમી, હાનિકારક, માન્યતાને પરિણામે ધણી વાર મોત્ય અને વખતસરની સારવારના અભાવે નિપજતાં મરણો.

૬૬. ઘરમાં ડોસા ડોસીઓ અને રોગીઓની ભેગો એકજ પથારીમાં બાળકને સુવારવાથી બાળકને ધણી રીતે બહુ નુકશાન થાય છે.

૬૭. સુરોપિયન બાળકોની માફક આપણાં બાળકોને ગામમારણે, યા મોટા બામમાં, અથવા નદી કે દરીયા કિનારે, ખુટી હવામાં, ફરવા સેધ જવામાં આવતાં નથી. તેમજ તેમને વિવાયતી બાળકોના જેટલી સ્વચ્છતા હવા કે પ્રકાશ અને કપડાં ધરમાં પણ બરાબર મળતાં નથી, તેથી થતી હાનિ.

૬૮. Anti Vaccination League નામની એક મહાન વિદ્વાન મહિલા સમગ્ર સભ્ય જગતમાં હાલમાં કામ કરી રહી છે, તેના જણાવવા પ્રમાણે 'વેક્સીનેશન' કે શીતળા કઠાવવાથી ઘણાંક બાળકોનું અકાળે નિષ્પ્રયોજન મરણ નિપજ છે, અગર તો તેમને રક્ત-પિત્ત, ક્ષયરોગ, સિફિલીસ જેવા ગંભીર રોગોનો ચેપ ખીભાઓની પાસેથી વેક્સીનેશનની રસી મારફત લાગે છે. આ મતને મી. હરબર્ટ સ્પેન્સર, ડોક્ટર સર આર્થર રસેલ વોલેસ આદિ અનેક જગવિખ્યાત, કલાકાર પુરોના મતનો ટેકો છે. અર્થાત આ પણ એક જો કે હજી વિવાદાસ્પદ છતાં નિષ્પક્ષપાત રીતે વિચારવા જેવી વાત છે.

૬૯. તીવ્ર રોગો જેવા કે સખ્ત તાવ, તાણ, આંચકી વગેરેના યોગ્ય ઉપચારના અભાવે બાળમરણનું પ્રમાણ વધુ હોય છે. -

૭૦. અકસ્માતો, જેવા કે, બાળકનાં કપડાં સળગી ઉડવાથી કે અન્ય રીતે તેનું દાઝવું, વાગવું, પકી જવું, ઉધતી માતાના પડખામાં સુતેલા બાળકનું ચગદાઈ જવું, સુતે સુતે ધવ-સાવતી માતાનું હાથી જવું અને તેવી સ્થિતિમાં ધાવતા બાળકના મુખ અને નાક પર માતાનો સ્તન દબાવાથી નાનાં બાળકનું યુગળાઈ મરી જવું, વગેરે.

ઉપાયો,

બાળમરણ અટકાવવા યા ઓછાં કરવાનાં.

૭૧. " If half the thought and sentiment that are spent on the subject of death, were bestowed on the practical duty of strengthening, lengthening, and enobling life, we should be more fit to live worthily and die contentedly."—Horriet Martineau.

ઉપાય—ઉપર જણાવેલાં દરેકે દરેક કારણને દૂર કરવાના બ્યવહાર, કાર્યસાધક, Practical ઉપાયોનું વિવેચન આપણે કે નિર્ણયમા ચક્ર શકે. ઉપાયો એના વર્ણવવામાં આવે કે જે ગરીબ કે સાધારણ સ્થિતિનાં મનુષ્યો પણ ધારે તો આચારમાં મૂકી શકે.

૭૨. Propaganda બાળમરણ ઓછું કરવાનો 'પ્રોપેગન્ડા' બરાબર રીતે કેમ કરવો તે સંબંધીની અગત્યની સચનાઓ.

૭૩. ઉપસંહાર.

પૂર્વેના અને હાલના આપણા જીવન વિષે  
અલ્પ વિચાર.

( લેખક:—ત્રી. )

આ સદિ જીવન ચયાને અગણિત વર્ષો થયાં છે. સૃષ્ટિના આરંભ કાળમાં મનુષ્ય પણ પક્ષી ને પ્રાણીનાં શરીર ધણાં મોટાં હતાં અને જળવાન તથા દીર્ઘાયુષી હતાં એમ પૂર્વના ઇતિહાસથી અને હાલમાં જમીન અને સમુદ્રના ખડકોમાંથી મળી આવતાં પ્રાણીઓ અને મનુષ્યોનાં હાડપીંજર ઉપરથી ખાત્રી થાય છે. ચાલુ જમાનાનાં પણ પક્ષી પ્રાણી અને મનુ-

ધોની તેમની સાથે સરખામણી કરતાં આસમાન જમીન જેટલો તદ્દાવત આપણને માલુમ પડે છે. આમ થવાનું કારણ પુરાતન કાળમાં તેઓનું જીવન કુદરતી હતું અને હાલનું જીવન અકુદરતી છે એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી. આપણી રહેણી કરણી અને રીત ભાતમાં પણ ઘણો તદ્દાવત પડી ગયો છે, આપણે પુરાતન કાળનાં શાસ્ત્રો તપાસી શું તો તેમાં તે સમયમાં મોટાં મોટાં વનો, ઉપવનો, જંગલો, નદીયો, નાળાં, સરોવરો, હતાં એમ જણાય છે; અને મનુષ્ય જાત અને પશુ પક્ષી ઇત્યાદિને માટે તે સમયમાં પુષ્કળ ફળ, ફુલ, ધાસચારો, અને શુદ્ધ જળ કામે કામ મળી શકતું હતું. અનેક પર્વતો અને જંગલ કે વનનાં વૃક્ષોને લીધે શુદ્ધ હવા જ્યાં જોઈએ ત્યાં મળી શકતી હતી. વૃક્ષો અને પર્વતોના આકર્ષણને લીધે ચોમાસામાં વરસાદ પણ સુશળધાર વરસતો હતો. જેથી અનેક જાતના વેલા ને વેલીઓ અને ફલવાન વૃક્ષો લીલાં છમ ફળેલાં અને નેત્રને આનંદ આપે તેવાં દ્રષ્ટિગોચર થતાં ફૂતાં નદી, નાળાં, સરોવરો, અને તળાવો, વગેરે જળથી પૂર્ણ ભરેલાં રહેતાં હતાં. આ જગતનાં પ્રાણી અને વૃક્ષોના જીવનનો મુખ્ય આધાર નિર્ભજ જલ, સૂર્યનો પ્રકાશ, ચોખ્ખી હવા, અને શુદ્ધ ખોરાક ઉપર રહેલો છે તે વસ્તુનો તે વખતે ટોટો નહોતો એટલે મનુષ્ય, પશુ, પક્ષી, અને પ્રાણીઓનાં શરીરો દ્વાર, બળવાન, અને નીરોગી હોય એમાં જરા પણ સંશય નથી. મનુષ્ય જાતની વસતી અને લાલસા અત્યંત વધવાથી જંગલો, વનો, અને ઝાડીઓનો નાશ થઈ ગયો છે, ટોરોને જાનવરોને ચરવાનાં ઘાસનાં બીડા બેકાઈ ગયાં છે, અને તે જગોએ ગામો અને શહેરો વસેલાં છે. મોટાં ન્યુયૉર્ક જેવાં શહેરોમાં જ્યાં ઘણીજ વસતી વધી ગઈ છે ત્યાં રહેવાને જગા ન મળવાથી ૪૦-૪૫ મજલાનાં બંધ મકાનો બાંધવામાં આવે છે તે સ્થળે નીચાં મકાનો માફક સૂર્યનો પ્રકાશ કે શુદ્ધ હવા ક્યાંથી મળે? આપણા દેશમાં મુંબાઈ શહેરના કેટલાક ઉંચા માળાઓમાં જઈ જોશો તો ત્યાં સૂર્યના પ્રકાશને બદલે અંધકાર જણાશે, અને શુદ્ધ હવાને બદલે ઉલટી ગંદી હવા આવતી હશે. મોજશોખના પદાર્થ અને ફેશન વધી ગયાં છે. હજારો એકર જમીનમાં તમાકુનું વાવેતર થાય છે, સંખ્યાબંધ એકર જમીનમાં દ્રાક્ષ જેવાં ફળો વવાય છે અને તે ફળો મનુષ્યના કે જાનવરના ઉપયોગમાં ખોરાકમાં ન આવતાં તેનો દારૂ બનાવવામાં ઉપયોગ થાય છે. અમેરિકામાં લાખો એકર જમીનમાં મકાઈ જેવા અનાજનું વાવેતર થાય છે અને તે અનાજથી ફુફો અને બાદોન ઉછેરી પુષ્ટ કરવામાં આવે છે અને તેનો કતલખાનામાં ગાંસ કાઢવાના કામમાં ઉપયોગ થાય છે. આ પ્રમાણેની સ્થિતિને લીધે મનુષ્ય જાતને ખાવાને પેટપુર અનાજ, તેમ જાનવર કે પશુ પક્ષીને ચરવાને ઘાસ પાલો કે જળ ફુલ પણ મળી શકતાં નથી. એટલુંજ નહિ પણ તેમને રહેવાની શુકાઓ ઝાડી કે સ્થળો પણ રહ્યાં નથી. જંગલ ને ઝાડોનો નાશ થવાથી વરસાદ પણ બરાબર વરસતો નથી ને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી. નદાવા ધોવાને પીવા માટે કુવા નદી અને તળાવનાં પ્રાણી પણ ચોખ્ખાં મળવાં કઠિણ થઈ પડ્યાં છે. અનાજ અને બાજીપાલો પણ મેંઘાં થઈ ગયાં છે. ગાયો બેડોનાં દુધ દહીં, છાચ, મગજુ ધી જેના ઉપર માણસ જાતના જીવનનો આધાર ગણાય છે તે ગામે ગામ ને શહેરે શહેર દુધના સંચા થવાથી દુધમાંથી મલાઈ કાઢી લેતાં બાકી રહેલું “ સેપરેટ ” “ કેસીન ” કરવામાં વપરાય છે, જેથી નિર્ભજ દુધ, દહીં, છાચ કે મગજુ શોધ્યાં જડતાં નથી. ધીની પણ ઘણી મોલતારી થઈ છે. આ બધાં કારણો ને અયોગ્ય ખાનપાન તથા વર્તનને લીધે થેર થેર અનેક મનુષ્યો રોગથી પીકાતાં ને યુવાવસ્થામાં મરણ પામતાં નજરે પડે છે. અને પ્રાતઃકાળથી માંડી અગીયાર વાગનાં સુડી



## શ્રીકાલજ્ઞાનમ્.

[ અનુસંધાન ગતાંકના ૫૪ ૨૧૬. ]

( સંગ્રાહકઃ પંડિત ભોળાનાથ શર્મા. )

મારિચં વિપ્પલો ચૈવ મુંઠો કાયકલં તથા ॥

એતેષાં કીયતે નાસઃ કફજ્વર વિનાશનઃ ॥ ૭૯ ॥

અર્થઃ—કાલાં મરી, ગઠોડા, મુંઠ, કાયકળ, એટલાં આપવાની નાસ આપવાથી કફ-જ્વર વિનાશ પામે છે.

વિવેચનઃ—ઔષધીઓને એક માટીની માટલીમાં નાંખી તે માટલી લગભગ પોણા ભાગની જળથી ભરી દહાડવી. પશ્ચાત્ તેને ખૂબ અગ્નિ ઉપર તપાવવી કે અંદરના ભાગમાં રહેલું જળ ઉકળી જાય. ઉકળતી વખતે જળ ઉપર ઢાંકણી ઢાંકી રાખવી. ઉકળી રહ્યા પછી ત્રીયે ઉતારી ઢાંકણી ઉતારી લઇ માટલીની વરાળ શરીર ઉપર લેવી. વરાળ લેતી વખતે આંત્રુ બાંધી શરીર ઉપર પીછોડીઓ એક બે સામટી ઓઢવી. બ્યારે પસીનાથી શરીર ખૂબ રેલાવાળું થાય ત્યારે ઓઢેલા પછેડા દહાડી નાખી શરીરને હુછી નાખી મુઠ જવું અને ઉપર ગોઢી ઓઢવી ને આશરે અર્ધો દલાક મુઠ જવું. આમ કરવાથી શરીરમાં રહેલો રોમ પસીનાદ્વારા નિકળી જાય છે. આ પછુ એક ઉષ્ણ જળ બાષ્પસ્નાન છે. આ પ્રકારના પ્રયોગો અનુભવી વૈદો કરાવે છે, જેથી સર્વ પ્રકારના જ્વરો નાસ પામે છે. તેમાં પણ કાળજીન દહે છે કે કફજ્વર માટે આ ખાસ ઉપાય છે. ॥૭૯॥

કફવાત્ પિત્તવાત્ સન્નિપાતશ્ચ કામલઃ

મધૂકસાર નસ્યેન ઋદ્ધેમ દોષાદિ નશ્યતિ ॥ ૮૦ ॥

અર્થઃ—કફજ્વર હોય અથવા વાતજ્વર હોય અથવા પિત્તવાતજ્વર હોય કે સન્નિપાત જ્વર હોય અગર ચાહે તે જ્વર હોય પણ જેથીમધના ઘાટનો બૂંદો કરી તેનો ઉપર પ્રમાણે નાસ આપવાથી મર્વ પ્રકારના જ્વર વિનાશ પામે છે. ૮૦.

તિલ તૈલેન યાંદેહી ગાત્રાભ્યંતં કરોતિયઃ

તસ્ય વિનષ્યતે સ્પષ્ટં વિષં સ્થાવરજંગમં ॥ ૮૧ ॥

અર્થઃ—જો હાંતિ સ્થાવર અગર જંગમ દરેકાઇ પ્રકારનું વિષ શરીરે વ્યાધિ રૂપ પરિણમ્યું હોય તો તેલના તેલવડે અબ્યંગ સ્નાન અર્થાત્ ઉષ્ણ જળ સાથે ખૂબ માવિસ પૂર્વકનું સ્નાન કરવાથી તે વિષ વિલય પામે છે. ૮૧.

અંકુલ મૂલ પાનેન વેદના યાત હારિણી ।

વિષં નિર્વિષતાંગાતિ વટ્ટં યાતિ રસાતલં ॥ ૮૨ ॥

અર્થઃ—અંકુલ નામનું ઝાડ થાય છે; તેનું મૂળ પાણીમાં ધરીને દરરોજ પીવડાવવાથી વાતજ્વરનાત પીડા વિનાશ પામે છે અને સર્વ પ્રકારનું વિષ નિર્વિષતાને પ્રાપ્ત થાય છે. વિષ અને વાત રોગનું કષ્ટ સ્માતળમાં ચારકે જાય છે અર્થાત્ રોગીને આરામ થાય છે. ૮૨.

વમનં કફ નાશાય વાત નાશાય મર્દનમ્

સ્નાનં પિત્ત વિનાશાય જ્વર નાશાય હંધનમ્ ॥૮૩॥

અર્થ અને વિવેચન.—કફનાં તમામ દર્દો જેવાં કે ઉદરમ-સજેખમ-ક્ષય આદિક

ઉત્પન્ન થયાં હોય તો તે સર્વના માટે સરલમાં સરલ ઉપાય વમન-ઉપદી છે. આ માટે ગમ-કરણી ક્રિયા જે યોગમાં જણાવેલી છે તે ઘણી ઉપયોગી અથવા ઉચ્ચ જળ સાથે મીઠું તથા સુંક શાકીને પણ ઉત્તરી કરવામાં આવે છે. તેમજ વાયુનાં તમામ દરદોમાં સરલમાં સરલ ઉપાય શરીરતું મર્દન છે. સુંકી અથવા નારાયણ તૈલાદિક લાધને શરીરે ખૂબ મર્દન કરવું. પિત્તના તમામ રોગો માટે ઉચ્ચ જળવડે અથવા તો પત્થ આવે તો શીતળ જળતું સ્નાન કહેયું છે. અને સર્વ પ્રકારના જ્વરો માટે લંધન-ઉપવામ એ સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ॥૮૩॥

હવે દરદોનાં આદાન અને નિદાન બતાવે છે.

ન વાતે ન વિના પીઠા ન છર્દિ રસવર્જિતા ।

ન પિત્તે ન વિના દાઘો ન મૃત્યુઃ શ્લેષ્મ વર્જિતઃ ॥ ૮૪ ॥

અર્થ અને વિવેચન.—વાયુ વિના અગમાં પીઠા થતી નથી. રસવિકાર વિના

અગમાં છર્દી થતી નથી. પિત્તરોગ વિના શરીરમાં ઘામ-અશરો-થતો નથી. અને શ્લેષ્મ-એટલે કફરોગના બિગાડ વિના મૃત્યુ પ્રાપ્ત થતું નથી. ॥ ૮૪ ॥

નેત્રપરીક્ષા.

વાતરુક્ષાઽશિતા દષ્ટિઃ રક્તા પીતા ચ પિત્તલા

શ્લેષ્મણિ સજલા ચૈવ હરિદ્રામા જ્વરોદ્ગમે ॥૮૫॥

અર્થ—વાયુ રોગવાળાની દષ્ટિ શુષ્ક તથા ગરમ રહે છે. પિત્તરોગમાં લાલ અને પીળી રહે છે. કફ રોગવાળાની નગર જળ બરેલી રહે છે, અને પ્રાયઃ જ્વરના આગમન સમયે હળધરના જેવા રંગવાળી રહે છે. ૮૫ ॥

અત્યુષ્ણં હરતિ ઘટં અતિશીતં મારુત પ્રત્રેપ મુપયાતિ ॥

અતિ લવણમ ચક્ષુષ્યં—નિઃસ્નેહં દુર્જ્વરં મવતિ ॥ ૮૬ ॥

અર્થ—ભોજન વિચાર—અતિ ગરમ ભોજન જે સાણસોને જમવાની ટેવ પડી જાય છે તેઓને પરિણામે અતિ પલકશીલ થઈ જાય છે. અતિ શીતલ વાયુના પ્રકોપવાળુ થાય છે. અર્થાત્ અતિ કંડુ ભોજન વાતરોગ ઉત્પન્ન કરે છે. અતિશય પદાર્થોનું સેવન કરવાથી ચક્ષુને ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. અને જેનું સત્વ હડી ગયું છે એવું ભોજન જમવાને નાના પ્રકારના જ્વરો ઉત્પન્ન કરે છે.

પીઠા શોષો પવન જનિતો પૈત્તિકે લાપ મૂર્છા

કંઠૂષા સ્તૌ કફ પરિભવે દ્વાઘરૂપોમલઘ

દ્વિકા છર્દિદટ્ઠ મિથુન લો વાત પિત્ત સ્વન્યૂનં

તૂપસ્વેદા કબિરનિલગઃ શ્લેષ્મણસંગરૂપાત્ ॥ ૮૭ ॥

અર્થ—પવન જનિત રોગોમાં પીઠા અને શોષ થાય છે. પિત્ત રોગના નિકારમાં લાપ



અને મૂર્છા ઉત્પન્ન થાય છે. ૬૬ રોગમાં મધ્ય મંથિય થાય છે અને હાથ પગ થાય છે અને તિવ્ર મિથુન ભાવ થવાથી વીર્યશૂન્ય થઈ સરીરમાં રહેલા યોગ્ય બ્યારથાવાળા પિત્તમાં એ લાગ્યે વાતમાં વિઘ્નિતિ પેદા થાય છે. તૃષા અને પ્રસ્વેદ આશિ એ ત્રણ લક્ષણો ૬૬ રોગમાં ઉત્પન્ન થાય છે. ॥ ૮૭ ॥

ચામ મધ્યેન મોક્ષ્યં ચામ યુગ્મં ન લંબયેત્

ચામ મધ્યે રસોત્પત્તિઃ ચામ યુગ્મેચલક્ષ્ય. ॥ ૮૮ ॥

અર્થ—પ્રથમ પ્રહરના મધ્ય ભાગમાં જમણું નહીં તેમજ બે પ્રહર વહી ગયા પછી જમણું નહીં. પ્રથમ પ્રહરના મધ્ય ભાગમાં જમનારના લેહિતે રસરોગો ઉત્પન્ન થાય છે અને બે પ્રહર વહી ગયા પછી જમનારના જળનો ક્ષય થાય છે ॥ ૮૮ ॥

તૃપિતૈ નૈ ચ મુંજીત ક્ષુધિત ન જલં પિવેત્ ॥

તૃપિતસ્ય મહેદ્ગુલ્મઃ ક્ષુધિતસ્ય મગન્દરઃ ॥ ૮૯ ॥

અર્થ—તૃષાપુર માણસે અન્ન જમવું નહીં. તેમજ ક્ષુધાવંતે પુરે જળ પીવું નહીં તૃષાવંતે પુરે જળપાન કરવું જોઈએ. ક્ષુધાતુર માણસે અન્ન જમવું જોઈએ. આમ જ્યાં તૃષાવંતે જો અન્ન જમે છે તો તેને યુક્ત રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે અને ક્ષુધાવંતે જળપાન કરે છે તો તેને ભગ્નદર રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે. ॥ ૮૯ ॥

પિત્તં પંગુઃ કફઃ પંગુઃ પંગવો મલ ધાતવઃ

વાયુના ચત્ર દરિયંતે તત્ર ગચ્છન્તિ મેષવત્ ॥ ૯૦ ॥

અર્થ—પિત્તરોગ પાંચળા માનવ સમાન નિર્ભજ છે. ૬૬ રોગ પાંચળા સમાન નિર્ભજ છે તેમજ મગ અને ધાતુઓના રોગો પણ નિર્ભજ છે. પાત પ્રક્રિય જે તરફ અર્થાત્ અધ્યા સાધ્યભાવ તરફ આશ્યો જાય તે તરફ સર્વ ઉપરના પિત્ત-૬૬ અને ધાતુઓના રોગો કાલ જાય છે જેમ વાયુ પાંચળ મેષ આત્મા જાય છે ॥ ૯૦ ॥

દેશકાલ વયો વહિ સામ્યં પ્રકૃતિ મેષજં

દેહ સત્યવલ વ્યાધાન્ દ્રણ્વા કર્મ સમાચરેત્ ॥ ૯૧ ॥

અર્થ—દેશ-રાજ-કુમર-અભિજન-સરીરની સામ્યતા અર્થાત્ યોગ્યતા પ્રકૃતિ-કર્મ દેહ-ઔષધોપચાર-રોગ આટલા તત્વોની યોગ્યતા ઔષધોપચાર લઈને ઔષધોપચાર મેષ ઔષધોપચાર કેટલું કામ કરી શકે છે ?

ચિકિત્સિતં રોગ વિજ્ઞાનાચાર્યમ્

ચિકિત્સિતં ધર્મ વિવર્ધનાચાર્યમ્

ચિકિત્સિતં ચો નય લોક હેતુકમ્

ચિકિત્સિતાજ્ઞાસ્તિ તયઃ પરં ચ ॥ ૯૨ ॥

અર્થ—ઔષધોપચાર રોગ નિવારણ માટે છે. ઔષધોપચાર ધર્મની શક્તિ કરતાં જે ઔષધોપચાર આ અને પર જેમ જુને લોકના સુખના સાધનરૂપ છે. ઔષધોપચાર જેમ પુણ્યમય તપ નથી ॥ ૯૨ ॥

વિવેચન—આરોગ્ય એ સર્વ સુખનંતરુ મહાન સત્ છે. જ્યારે નારોગ દશ દેહ વિવેચન

રોગ્ય ધર્મશક્તિનું સાધન છે. અતઃ આરોગ્યનું મૂળ આયુષ્યપચાર છે. જ્યારે આયુષ્યપચારથી અરીરતે નીરોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે માનવલોકનું અતઃ પરલોકનું સુખનું સાધન સાધી શકાય છે. રોગચંતનનથી શારીરિક કષ્ટ પણ ધર્મકાર્યે જની શક્તિ નથી. અતઃ આયુષ્ય-પચાર કરી સ્વતઃ નીરોગતા પ્રાપ્ત કરી અન્યને આરોગ્ય અર્પવું એના જેવું બીજું કશું હિત મં તપઃ નથી કારણ કે

शरीर मायं सल्लु धर्म साधनम्

નીરોગ શરીરજી અથમજ ધર્મનું સાધન છે. એમ આપ્તો કહે છે ॥ ૯૨ ॥

ચિદ્રિત્સા શું શું કરી શકે છે.

कचिन्नधर्मः कचिदर्थलाभः

कचिश्चकामःकचिदेवमित्रं

कचिचदशः साकुरुतेचिकित्सा

कधिसदाभ्यास विशारदाय ॥ ९३ ॥

અર્થ—જોયદોષચાર કોઈ વખત ધર્મની પ્રાપ્તિ કરી આપે છે, કોઈ વખત દ્રવ્યનો સાબ આપે છે, કોઈ વખત મનની શ્રેષ્ઠ કામનાઓ પૂર્ણ કરે છે, કોઈ વખત મિત્રનું કામ સારે છે. કોઈ વખત નિર્ભય યશ આપે છે અને કોઈ વખત વિદ્યાભ્યાસાદિક સદાભ્યાસ કરવાની શક્તિ આપે છે. અર્થાત્ કે જો કોઈ ધર્મકાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયેલ જન માંદગીમાં પડેલો હોય છે તો તેને નીરોગ બનાવી તેની પ્રવૃત્તિમાં સ્થિર કરી આપે છે. એમજ વેદના જીવનને પરાપકારી દેવ સમાન બનાવે છે. ॥ ૬૩ ॥

मुख्य वो जायते शोषः स्त्रीणां पुंसां च पादतः

अमाध्यौद्वा विमोक्षयौ तयो. पुण्यं निवर्त्तक ॥९४॥

અર્થ—રોગી અવસ્થામાં જ્યારે સ્ત્રીજાતિને સુખ હોય ત્યારે એના મગ્ધિ આવે એમજ પુરવના પગના ઘૂંટણે એમને મગ્ધિ આવે. આ બે લક્ષણો અસાધ્યતા જણાવી આપે છે. એઓને ઔષધોપચાર આલતા સુધી લાગુ પડતા નથી તેમના દર્દનું નિવારણ તો માત્ર પુરુષ સાધનજ છે. ॥ ૯૪ ॥

॥ देवं चान्नं क्षुधातीय.तृषातीय तथा जलं

औषधं रोग क्रान्ताय धर्मैश्च सनातनः ॥ ९५ ॥

અર્થ—શુદ્ધાદી પીડિત પ્રાણીને અન્ન આપણું, તથા તપાદી પીડિત પ્રાણીને પાણી પાણું, રોગદી પીડિત પ્રાણીને ઔષધ આપણું. પરમાત્માએ પ્રેરિત આજ્ઞા આપણે। પરમ શ્રેયસ્કર્મ પવિત્ર ધર્મ છે.

વરસોડા, જ્યેષ્ઠ કૃષ્ણા ૬-૧૯૭૩

જમની પોતાનું સૈન્ય કેમ લઈ જાય છે?—જમનીમાંથી સૈન્ય લડાઈની જગ્યાએ લઈ જનારી આગમાડીઓ બહુજા હુલ્લ પ્રકારની હોય છે. ક્યારેક ક્યારેક તો તેને ખસી જઈને નેડવામાં આવે છે, જે ખેંચવા સાથે તેને સાત સાત મોટા ઘે-છો નેડવામાં આવ્યા હોય છે. એક આગમાડીએ એક સપાટે સોગ હનર માણસો લઈ જાય છે, અને પ્રત્યેક જગ્યાની લખાણ માધારણ રીતે ૪૦ શીટ ગણી, તો પણ આગમાડીની એકદર લંબાઈ બે માઈલની થાય.

## માણવા લાયક હુંક નોંધ.

( સચાહક: રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝવેરી, મુંબાઇ. )

- છઠ્ઠાંડે એંકડે ૮૨ લગાઇઓમાં નવ્ય મેળવ્યો છે !
- લગાઇ પૂર્વે લંડનની લોકસંખ્યા દર સાલ ૭૦૦૦૦ વધતી હતી.
- લગાઇ પૂર્વે ખુદ ગ્રીસ દેશ કરતાં તુર્કિસ્થાનમાં ગ્રીકો વધુ હતા.
- યુરોપમાં સૌથી વધુ ખૂત ઇટાલીમાં; અને આપધાતો રશિયામાં થાય છે.
- લંગડાં માણસોમાંથી એંકડે એંશી હાથે પગે લંગડાં હોય છે.
- યુરોપમાં ખ્રીસ્તોદર કોઇબસના હાથની સહીની કીમત ૮૦૦૦ રૂપિયા આવે છે.
- નપાનની દરેક નિશાળમાં ઇંગ્રેજ ભાષાનું શિક્ષણ ફરજિયાત છે.
- હાલ સુરેનો જેટલો પ્રકાશ પડે છે તેટલો પડવાને ૧૮૦૦૦૦ પૂર્ણ ચંદ્ર એકમ થવા જોઇએ !
- ( લગાઇની હાનિ બાદ કરીએ તો ) હાલની વૃદ્ધિ પ્રમાણે ૨૬૦ વર્ષમાં પૃથ્વીની લોક સંખ્યા હાલના કરતાં બમણી થશે.
- ટેલીફોનના તારોના સાનિધ્યથી વીનળી પડવાનો ભય કभी થાય છે.
- લગાઇ પૂર્વે હથિયારો કરતાં રટીલપેનો ગતાવવામાં પોલાદ વધુ ખપતું !
- હાલમાં ઇંગ્રેજ ભાષા ૧૨ કરોડ ૫૦ લાખ માણસ બોલે છે, અને ચીની ૪૦ કરોડ.
- ધૂમકેતુની ઉષ્ણતા હાલ સુર્ય તપાનેલા લોખંડ કરતાં બે હજાર ગણી વધુ હોય છે.
- લંડનની ૨૫ શાળાઓમાંના ૮૦૦૦ છોકરાઓના ડોળા તપાસતાં તેમાં કેવળ સેંકડે ચાળીસની દૃષ્ટિ નિર્દોશ માલૂમ પડે છે.
- નવમણતું સૌથી જૂનું ઝાડ એટના પર્વતની તળેટીમાં છે. તેનો ઘેરાવો ૨૧૩ ફુટનો હોઇ તે ૨૦૦૦ વર્ષનું જૂનું કહેવાય છે.
- ઇ. સ. ૧૭૫૧—૧૮૧૩ સુધીમાં ફ્રેંચ સરકારે એકંદર ૪૫૫૬૦૦૦ માણસ લશ્કરમાં રાખ્યું હતું; પણ તેમાંથી પોણા ભાગ લગાઇમાં માર્યું ગયું.
- યુગિનીમાં એક એવું ઝેરી પક્ષી છે કે જેનો કબ્બ લાગતાં પ્રથમ આખા શરીરમાં કળતર થાય છે, પછી આંખો નય છે, પછી વાચા નય છે, પછી કાન નય છે, અને ત્યારબાદ આંકડી આવી, પછી પ્રાણ નય છે.

મીસ મેરીયા ફ્રાન્સર નાંમની એક કુમારિકા મરણ પામી છે જેણે પોતાની ૧૦૧ વર્ષની-ઉંમરમાં છ રાત્રીઓનાં રાત્રી બેઠાં હતાં. તે વીસ વર્ષની હોતાં એક સૈનિકપર તેના પ્રેમ બંધાયો હતો, પરંતુ કમનસીબે ઉવટપક્ષે તે સૈનિકના એક બંધુનો તેના પર પ્રેમ નભ્યો હતો ! આથી તે વખતના રિવાજને અનુસરી આ કુમારિકાનો પ્રેમ છૂટવા બેઠો ૨૫૬૬ બંધવોમાં હંફ યુદ્ધ થયું જેમાં એ બાધિતો પ્રેમી મરણ પામ્યો. આથી પોતાના શુદ્ધ પ્રેમની સાખીતી તરીકે તે આજન્મ કુવારીજ રહી હતી ! બાદ પ્રીત્યર્થે થયેલું આ હંફ યુદ્ધ પણ છઠ્ઠાંડેમાં છેવટનું હતું !

## વૈદિક નોટ્સ.

( લેખક. રા. રા. મગનલાલ માણેકલાલ ઝરેરી. )

કળજીયાત કેમ દૂર કરવી ?

કળજીયાતવાળા માણસે પોતાના આહાર સંબંધી વિચાર રાખવો જોઈએ. આંતરડાંનાં રનાયુઓને સક્રિયવાને વાસ્તે કાંઈ ચીજ એવી હોવી જોઈએ કે જેની ઉપર તે સક્રિયાર્થ શકે, અને તેથી માણસે શાક ભાજ, ફલ રોટલી, આદિ એવી ચીજો ખાવી જોઈએ કે જે રેસાવાળા પદાર્થો બાકી રાખે અને આંતરડાંમાંના મળતું કદ વધારી શકે. વળી નિયમિત વ્યાયામની, પુષ્કળ હવાનો શ્વાસ લેવાની, પુષ્કળ પાણી પીવાની-ખાસ કરીને જેનાં હૃદય અને મૂત્રાશય મજબૂત હોય તેણે સવારના પહેરમાં એક ગ્લાસ દહુ પાણી પીવાની-પણ જરૂર છે.

સારાંશ કે દવાઓ કામગીરી લેવી એ જાણી હાનિકારક છે. દરેક માણસ કેટલીકવાર કળજીયાતથી પીડાતો હોય છે. એનાં અનેક કારણો હોય છે પણ તે દૂર કરવા સારા ખરના વૈદ્યો 'બુદ્ધિમાન' છે, અને તે કારણો સામાયિક સ્વસ્થતા જાળવવા, તે પણ ખરી રીતે તે કેટલેક દરજ્જે પ્રયત્ન કરતાં ખરાબ સ્થિતિમાં આપણાં આંતરડાંને આણી મેલે છે. અલગત, કેટલીક વખતે સારક દવાનો ઉપયોગ નિયમિત આણવા ઘોડાક સમય સુધી કરવો પડે છે ખરો, પરંતુ તે વૈદ્યની સલાહથીજ કરવો જોઈએ. ખાવા પીવાની નિયમિતતા, સારી હવા વાળા ઓરડામાં પૂરતી-પણ વધારે નહિ-ઉંઘ, નિયમિત શૌચ સારા જવું, ચિત્તની સ્વસ્થતા, અને સારક દવાઓનો નિયેધ કળજીયાતના ધણાખરા કેસ સુધારશે. જે આટલું સ્વસ્થતા, અને સારક દવાઓનો નિયેધ કળજીયાતના ધણાખરા કેસ સુધારશે. જે આટલું છતાંજ કળજીયાત દૂર ન થાય, અને દરદ લાંબા વખતનું થવું જાય તો વૈદ્યકીય સલાહ લેવી. એટલું ધ્યાન રાખવું કે મનની સ્થિતિની અસર પણ આંતરડાં પર થવા વિના રહેતી નથી.

આપણા શરીરમાંનું એક અત્યંત અત્યંતિકારિક ઓળખ !

આપણા શરીરમાં આંખ એક અત્યંત અત્યંતિકારિક ચીજ છે. તેનો વ્યાય એક ઇંચ કરતાં પણ ઓછો છે ખરો, પરંતુ જીવાનીઆને તંદુરસ્તીમાં જ્યારે તે સારી સ્થિતિમાં હોય છે ત્યારે યોગ્ય ઇંચથી તે માંદગી સુધી લાગે તે જોઈ શકે છે અને એક ઇંચના પાચસોમા ભાગની ચીજને પણ પારખી શકે છે. વાંચનના આ જમાનામાં તેને ઘણું કામ કરવું પડે છે, અને તેથી તેની શક્તિ ઓછી થઈ ગઈ છે, એજ કારણ છે કે જેથી વગર ભણેલા-ઓની આંખો વધુ સારી જણાય છે. આંખના પુષ્કળ કામને લીધે વાંચનના શોખીન માણસને થતો માથાનો દુખાવો પણ તેમને થતો નથી.

મનુષ્યના જખરદસ્ત દુશ્મનો.

જવુંજો માણસજાતિના મહા દુશ્મનો છે. તેઓ રોગના એવની ટપાલ માવજ નથી, પરંતુ મનુષ્યના આહાર સાથે નિર્માણ થયેલા ખોરાકની ચીજોને પણ જાણી નુકસાન પહોંચાડે છે. તીક પાકને કેટલું નુકસાન કરે છે તે જાણીતું છે. ઈ. સ. ૧૮૮૪ માં તીકોના બે હજાર માંદલા લાંબા એક ટોળાએ રાતો સમુદ્ર પસાર કર્યો હતો ! જ્યારે તીકું ટોળું પસાર થતું હોય છે ત્યારે પાંતરોની દરિત ટેટલા વિસ્તારમાંથી છેક નાણુ થયેલીજ સમજની. કહેવાય છે કે યુનાઇટેડ રોટ્સને દર વર્ષે એક કરોડ સીતર લાખ પાકનું નુકસાન આવે જુડી જુડી જાતનાં જવુંજોથી થાય છે.

આ વિષયમાં પ્રખ્યાત પ્રો. રી. એ. ઇલેક્ટ્રો પોતાના Insects and Man નામના પુસ્તકની શરૂઆતમાં લેખે છે કે:—“ સદ્ભાવે જંતુઓ એકબીજાને પરસ્પર મારી ખાય છે, નહિ તો આપણી મનુષ્ય જાતિ પાંચ છ વર્ષમાં નાબૂદ થઇ જાય.”

[મચ્છર] સૌથી પ્રથમ તો મનુષ્ય જાતિનો કટ્ટો દુશ્મન મચ્છર છે, કે જે મેલેરિયા, પીત્તા તાવ, વગેરેનાં જંતુઓ મનુષ્ય શરીરમાં દાખલ કરે છે. ઘણા સારા લતાઓ આથી મનુષ્ય વસવાટને માટે છેક નકામા થઇ પડે છે ! પશ્ચિમ આફ્રિકા અને હિંદના કેટલાક ભાગો તો આખાને આખા આ કારણ નકામા થયા છે. વધુ ક્રમનસીબી તો એ છે કે તે મચ્છરો ફલદુપ સુષીક, અને ઉત્તમ જમીન-કે જે મનુષ્યને સૌથી, વધુ ઉપયોગી છે ત્યાં-વસવાટ કરી રહે છે. એન્સાઇક્લોપીડિયા બ્રીટાનિકામાં કોટોન નામના લેખક જણાવે છે કે: “ મેલેરિયાએ દુનિયાની મનુષ્ય વસ્તીના મરણનો અર્ધો ભાગ પોતાને ખાતે ઉધરાવ્યો હશે.” એજ કારણે ઇ. સ. ૧૯૦૦ માં ૫૦ લાખ એકર જમીન ઇંગ્લીશમાં વગર ખેડેલી રહી હતી. કંપેના શહેરનું ‘ખાલી થઇ જતું ધણુંખડું સુધા અને મેરિયસના સૈનિકો સાથે દાખલ થયેલા મેલેરિયાના મચ્છરોનેજ આભારી હતું. પ્રાચીન ગ્રીકોને પણ તેણે આજ્ઞા સતાવ્યા નથી. હિંદના ઘણા ભાગોમાં ચોમાસાં પછી બીનાશને લીધે આ ઝેરી મચ્છરો ઉત્પન્ન થઇ પોતાનું કામ જારી કરી દે છે, અને મુમુક્ષના શાંતાકુંઠ, ઘાટકુપર આદિ પરાંઓ કે જે સાધારણ રીતે ઉત્તમ હવા પાણીવાળાં મનાય છે તે ચોમાસાના પાછલા ભાગમાં ખાલી થઇ જાય છે. વગર શકે એ પૂરવાર થયું છે કે મચ્છરોથીજ મેલેરિયાનો ઝેરી તાવ એક મનુષ્યના શરીરમાંથી બીજાના શરીરમાં પ્રવેશે છે, અને તે સિવાય એ તાવના ફેલાવાનું બીજું કશું કારણ નથી.

આપણામાં તુલસી તથા કુંવારપટ્ટે મચ્છરને દૂર કરવાના કામમાં વપરાય છે. એક ઈંગ્લેજ જણાવે છે કે દોલેલીનું થડ પણ મચ્છરને દૂર રાખે છે. ‘યુકેલીપ્ટસ’ નામનું ઝાડ પણ મેલેરિયાના મચ્છરને દૂર કરવામાં ખતુ ઉપયોગી છે.

[માખી.] આપણા ઘરમાં મીઠાઇ આદિ ખાઇને પુલ શયેલી માખીઓ પેણ કાંઈ ઓછી હાનિકર નથી. તે ટાઇફોઇડ નામના અતિ વિપરીત તાવ તથા બીજા અનેક દરોગી પોસ્ટ-ઓફીસ છે ! જેની કંબખ્તી આવી હોય તેનાપર બેસી, આ ખોરાકની જાણસો પર બેસી તે દારા, એ દુલ નાનું ટ્રાણી પોતાના ચેપની ડીલીવરી આપે છે ! એક તંદુરસ્ત અને ચપલ માખીના શરીરની આસપાસ કેટલા ‘બેક્ટેરિયા’ ધસકાય છે તેના જુદા જુદા અંદાજે કરવામાં આવ્યા છે. ઇસ્ટન અને મેસન સક્ષમ અવલોકન પછી જણાવે છે કે બાહ્ય બેક્ટેરિયાની સંખ્યા ૫૫૦ થી લઇને તે ૬૫૦૦૦૦૦૦ સુધીની હોય છે, જ્યારે બીજાઓ તો તે સખ્ય માખીદીક પચાસ કરોડ સુધીની કલ્પે છે. તબેલાઓની માખીઓ બચ્ચાંઓને અનેક દોષ પીડે છે. બીજા એક જાતની માખી ઉંઘણિયા રોગ પેદા કરે છે, અને તેથી આફ્રિકાના ઘણા ખરા ભાગો વસવાટને માટે નિરપયોગી થઇ પડ્યા છે.

મનુષ્યપ્રજા જ્યારે પોતાની જાતનું હનન કરવું છોડી દઇ પોતાની અમાનુષ્યતાને ત્યાગ કરે, ત્યારે તેને આ આખી મનુષ્ય જાતિના દુશ્મનોનું નિકંદન કાઢવાનું યુદ્ધ કરવાનો ધણો સમય પ્રાપ્ત થશે ! હાવ તો તેની સર્વ દોહલત, સત્તા, બળ, બુદ્ધિ, આદિ પોતાની જાતિનું નિકંદન કાઢવામાં રોકાયેલાં છે, અને તેથી આવી આવી બાબતોના વિચાર તથા હવાયો કરવાની તેને દરમત નથી !

કંડી હવા લગાડવાથી કેટલીક જાતના તાવ ઉતરી જાય છે.

તાવ ઉતારવા માટે કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાની બહુ જરૂર છે, કારણ કે દવાઓથી જેટલો ફાયદો થાય છે તે કરતાં કુદરતી ઉપાયોથી ઘણો વધારે ફાયદો થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ દવાઓ વાપરવામાં જે જોખમ છે તે કુદરતી ઉપચારોમાં નથી. માટે કુદરતી ઉપચારો તરફ અને એવી જાતની નવી શોધો તરફ લોકોનું તથા ડૉક્ટરોનું અને વૈદ્યોનું ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર છે. ગરમીથી આવનારા તાવો, પિત્ત જ્વર, તથા અગ્નિમાં જેને રિમાટેન્ટ શીવર કહે છે, તે જાતના અણુક્રિતાર તાવ કે જેમાં ૧૦૧ થી ૧૦૬ ડીગ્રી સુધીનો તાવ હોય છે, તે વખતે દગ્દીના માથા ઉપર આઘસની કોથળા રાખવામાં આવે છે, તેવી જાતના તાવમાં દરદીને ઠંડી હવા આપી હોય તો એ હવાથી તાવ ઓછો થઈ જાય છે. અને હાવના વખતમાં એવી જાતની હવા આપવાનાં ઘણાં સારાં સાધનો બહુ સહેલાઈથી મળી રહે છે. એ માટેની રીત નીચે પ્રમાણે છે:-

એક ટાંકાની અંદર દાખીને હવા ભરી શકાય છે. એક ધ્વજ જગ્યા ઉપર બમો રતલનું દબાણ થાય તેવી રીતે હવાને દાખીને ભરી શકાય છે. એ પછી તે ટાંકા બહુ સહેલાઈથી ગમે તે ઠંડાણે લઈ જઈ શકાય છે, તેમાં હવા ઘટવાની નળી હોય છે, તે નળી દરદીના માથા પાસે ખોલવાથી એવા બેસથી ઠંડી હવા લાગે છે કે, થોડી મિનિટમાં દરદીનું તાણું થોડીક ડીધી ઠંડુ થઈ જાય છે. એ હવા ભરવાની રીતિ પણ બહુ સહેલી છે. નાનાં નાનાં ઓછા ધનુષોના મારફત અગર વિજળીક મોટરથી ચાલતી ઘંટીઓ વગેરે યંત્રો મારફત ટાંકામાં હવા ભરી શકાય છે, અને હવા એ એવી ક્રીમતી વસ્તુ છે અને તેમ છતાં એટલી બધી સોંપી વસ્તુ છે કે તેની કંઈ પણ ક્રિમત પડતી નથી, તે સાવ મફત મળે છે, માત્ર તેને ટાંકાની અંદર ભરવામા જે ખર્ચ લાગે તેટલું જ ખર્ચ પડે છે. એટલે હવાથી તાવ મટાડવાના પ્રયોગો મોટા ઘોરખાટોમાં ને મોટા પાયા ઉપર શરૂ થાય તો ખજી ગરીબ દરદીઓને પણ તેના બહુ સહેલાઈથી લાભ મળી શકશે.

હવાથી કેટલા બધા લાભ થાય છે એ વાત કંઈ હોદ્દાના વખતમાં લોકોને બહુ સમજાતી નહોતી તેમ નથી, કારણ કે હવાના ગુણોથી અત્યંત હોય તેવા હોદ્દા બહુ જ યોગ્ય છે. સામાન્ય રીતે હવાના ગુણો સંબંધી કંઈ વિશેષ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી.

હવાથી તાવ મટાડવાની જાગૃતમાં આ પાતપણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે કે, બધી જગતના તાવ કોઈ હવાથી મટતા નથી. એટલેજ નહીં પણ મેટ્રીક જગતના તાવમાં તો ઉત્કંઠે હવામાંથી બહુ બચવું પડે છે, અને તાવના દરદીને હંડી હવા ન લાગી જાય તેની બહુ સલાજ રાખવી પડે છે. તેવી જગતના તાવમાં હવાનો ઉપયોગ ન થઈ શકે તેમાં કોઈ નવાઈ નથી, પણ જે જગતના તાવમાં દરદીના શરીરમાં સખત ગરમી હોય છે, અને ગરમીને લીધેજ જે તાવ ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે તે જગતના તાવમાં હવાની મદદથી ઘણો ફાયદો

થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તુરંતજ કાયદો થાય છે, માટે સંગ્રહ કરેલી અને દબાવેલી હવાનો લાભ લેવો જોઈએ. અને એથી દરદો મટાડવાની કોશીશ કરવી જોઈએ.

જે વખતે હવાનો સંગ્રહ કરવાનાં સાધનો ન હોય, હવા ઉપર દબાણ કરવાનાં સાધનો ન હોય, અને જોટલી જોઈએ તેટલી જથ્થાબંધ હવા મેળવવાની, તથા જોટલા પ્રમાણમાં અને જેવા વેગથી છોડવી જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં અને તેવા વેગથી હવાને છોડી શકાય તેવા સાધનો ન હોય, ત્યારે હવાથી રોગ મટાડવાના ઉપાયો લોકોના ધ્યાનમાં ન હોય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. પણ ઈશ્વર કૃપાથી જ્યારે એવાં સાધનો છે ત્યારે તો જેમ અને તેમ તેના લાભ લેવો જોઈએ, અને અનુબ્ધ જાતમાંથી તથા જગતમાંથી દુઃખો ઝાઝા થાય તેમ કરવું જોઈએ.

જુદી જુદી જાતની હવાઓના જુદા જુદા રોગ ઉપર દવા તરીકે જ્યારે ઉપયોગ થશે ત્યારે દુનિયાના વૈદ્યશાસ્ત્રમાં ઘણી ઉચ્ચલાયક થઈ જશે, અને ઘણી જાતનાં દરદો બહુ સહેલાઈથી મટાડી શકાશે, અને એવો વખત હવે કંઈ બહુ દૂર નથી, માટે હવે હવાથી રોગોને મટાડવાના પ્રયોગો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

હવાના દબાણથી પંપરરતે પાણી ઉપર ઝડે છે અને બહુ જોરથી પાણીને બહાર ફેંકી શકાય છે, તે પંપ જોતી વખત અને એ પંપ ચલાવવા માટે ચંપ વાટે ટાંઈમાં હવા ભરવામાં આવે છે તે હવાને છોડતી વખતનો દેખાવ જોવાથી તથા તેના બળની અજાણેશ કરવાથી મને એમ લાગ્યું કે, રિમીટેન્ટ ડ્રીવર જેવા તાવને ઉતારવા માટે આ પણ એક અજાણેશ માવવા જેવો ઉપાય છે, એટલુંજ નહીં પણ તે ઉપાય અકસીર થઈ પડે તેમ છે, એમ લાગવાથી આ પ્રયોગ જાહેર કરું છું. અને કોઈ શોધક વૈદ્ય કે ફાક્ટરો તેના અનુભવ કરી એમાંથી કંઈક વધારે સારાં પરિણામો જાહેરમાં મૂકે એવી શુભ ઇચ્છાથી હવા સંબંધી મને જે વિચારો આવ્યા તે આ ઠેકાણે જણાવું છું, અને આશા રાખું છું કે, હવાના દબાણથી તાવ મટાડવાની આ નવી શોધ ઉપર શોધકો તરફથી ઘટવું ધ્યાન આપવાની મહેનતની કરવામાં આવશે. આ બાબત ઉપર અનુભવી માણસોના વિચારો જાણવાથી મને બહુ આનંદ થશે.

મહેસાણા, તા. ૨૬-૩-૧૭.

વૈદ્ય અમૃતલાલ મુંદરજી પઠીયાર.

રોકડો જવાબ !—શ્રી સવાઈ માધવરાવ સાહેબ પેશાવર યજ્ઞોપવિત વખતે જેમ હાથેમાં કરવામાં આવે છે તેમ આચાર્યને જો મળવતિ મિશ્રાં દેહિ કહેવાનો પ્રમંથ આવ્યો. આથી સર્વે મુત્સદીઓએ પેશાની પદ્ધતિ વિચાર કરી એ પ્રસંગે ગમે તેમ ટાળવાનો મંકેત કર્યો અને તે મંકેત આચાર્યને વિદિત કરી એ પ્રમંથની બતા મને તેમ દૂર કરવા બક્ષામણ કરી. આચાર્ય પણ ખીરગવ જેના હાજર જવાબી હતા. તેમણે તુરંતજ કહ્યું કે “ઉપાય બહુજ સ્થેરો છે; દાદી રાખી સુમલમાન ગયા, કે બસ-સખળી બવા દૂર થશે ! દિન યવું હોય તો તો જો મળવતિ મિશ્રાદ દેહિ કહેવુંજ પડશે.” આ તેજસ્વી અને નિરપૂડતાનો ઉત્તર સાંભળી મુત્સદીઓને પોતાની અપ્રયોજ્યતા વિશે બહુજ પગાવો થયો !

## જાળશિક્ષણ.

( અનુમંધાન ગાતાંકના પૃષ્ઠ ૨૩૯ થી. )

( જાળકોના શિક્ષણ ક્રમમાં મનની કેળવણી સાથે હૃદયને ખાલવવાની અને તેને જ્યાં ત્યાં સૌંદર્ય શોધનાં શીખવવાની આતિ અગત્ય વિશે ઈંગ્રેજ ઉપરથી એક સારો લેખ ‘ જીવન સૌંદર્ય ’ એ નામને શાહ વિકૃલદાસ મૂળચંદ ખી.એ. એમણે શ્રી આત્માનંદ પ્રકાશમાં પ્રસિદ્ધ કરેલો તે ઉપયોગી લખાણ અત્રે ઉનારી લેવાની રજા લેખએ છીએ.—તંત્રી. )

“There is no beautifier of complexion or form, or behaviour, like the wish to scatter joy around us” Emerson.

( આપણી આસપાસ સર્વત્ર આનંદ ફેલાવવાની ઇચ્છા સમાન આકૃતિને, શરીરને, અને વર્તનને સુંદર કરનાર એક પણ વસ્તુ નથી ). ઇમર્સન.

જ્યારે વિદેશીઓએ ગ્રીસદેશ પર હુમલો કર્યો, તેના મંદિરો અને કારીગરીવાળા સુંદર કામોનો નાશ કર્યો, તે વખતે પણ જે સૌંદર્ય ત્યાં સર્વત્ર પ્રચરી રહ્યું હતું તેનાથી તેઓનું યતુન શ્વેજ નરમ પડ્યું હતું. સત્ય છે કે તે લોકોએ તેના સુંદર અને મનાકર પુતળાંઓને છિન્નભિન્ન કરી નાંખ્યાં, પરંતુ સૌંદર્યનો આત્મા જીવંત જ રહ્યો અને તેનાથી દૂર હૃદયમાં નવું જ ચેતન્ય જાગૃત થયું. ગ્રીસદેશની કળાના આ દેખીતા મૃત્યુમાંથી રોમન કળાનો જન્મ થયો. રોમન લોકોએ ગ્રીસદેશ પર વિજય મેળવ્યો અને તેની કળા કારીગરીના ખજાના રોમમાં લઈ ગયા તે પહેલાં ઇટાલીમાં કળાનું અસ્તિત્વ હતું જ નહિ.

ધણી સૈકા પૂર્વે કોઈએ મહાન તત્ત્વજ્ઞ પ્લેટોને પૂછ્યું હતું કે “ ઉત્તમ કેળવણી ક્યાં દેલી શકાય ? ” પ્લેટોએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે “ જે કેળવણીથી આત્મા અને શરીર દલી શકાય ? ” પ્લેટોએ પ્રત્યુત્તર આપ્યો કે “ જે કેળવણીથી આત્મા અને શરીર યોગ્યતાના પ્રમાણમાં સુંદર અને તેજ કેળવણી ઉત્તમ છે. ” મનુષ્યના અતુર પોષાકને માટે માનસિક તેમ જ શારીરિક બિન્ન બિન્ન પ્રકારના ખોરાકની જરૂર છે. આ ખોરાકમાં જે વસ્તુની જોડણી ન્યૂનતા રહે તેના પ્રમાણમાં તેનું જીવન નવડું બને છે. અરધા ખોરાકથી માણસ પૂર્ણતા મેળવે એ વાત અશક્ય છે. એકલા શરીરને પોષી આત્માને લુપ્તાવર રાખવાથી માણસ સમતોલપણું જાગતી રાખે એ આશા વ્યર્થ છે; તેમ પ્રમાણે શરીરને લુપ્તાવર રાખી એકલા આત્માને પોષવાથી શારીરિક તેમ જ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં માણસ સમર્થ બને એ આશા પણ કેટલેક અંશે નિર્વ્યક છે.

જ્યારે જાળકોને જુદા જુદા પ્રકારનો પુરતો યોગ્ય ખોરાક મળતો નથી, જ્યારે તેઓને મગજ, મજ્જાતંતુ અને સ્નાયુના પોષણને માટે જરૂરી ચીજો આપવામાં આવતી નથી ત્યારે તેઓના વિકાસમાં તેટલા પુરતી ખામી રહે છે. યોગ્ય ખોરાકની ખામીને લઈને તેઓ નિર્વેગ અને શક્તિહીન બને છે. દરિયાં તરીકે જે જાળકોને તેના ખોરાકમાં પુરતું શંસ્કેષ્ટ નિર્વેગ અને શક્તિહીન બને છે. દરિયાં તરીકે જે જાળકોને તેના ખોરાકમાં પુરતું શંસ્કેષ્ટ નથી તે તેના અસ્થિનું બંનારણ મજ્જાતંતુ યથા સકડું નથી, જેને પરિણામે શરીરનો મજબૂત નથી તે તેના અસ્થિનું બંનારણ મજ્જાતંતુ યથા સકડું નથી, જેને પરિણામે શરીરનો ખાલો નબળો બને છે અને શરીરના સૌંદર્ય સિધ્ધિ યથા જાય છે. જે મગજ અને મજ્જાતંતુના પોષક દ્રાવ્યો તત્તો એજ પ્રમાણમાં હોય છે તે તેથી આખા બંધારણ પર અસર થાય છે. મગજ અને મજ્જાતંતુઓ અપૂર્ણ, અશક્ત અને અવિકસિત રહે છે.



જેની રીતે શરીર મજબુત, સુંદર અને તીરોગી બનાવવાને બાળકને બિન્ન બિન્ન પ્રકારનો શારીરિક ખોરાક આપવાની જરૂર છે તેની જ રીતે ગનને યોગ્ય પોષણ આપી સખગ, નિરામય અને ચપળ બનાવવાને માનસિક ખોરાકના વૈવિધ્યની પ્રત્યેક માણસને આવશ્યકતા છે.

દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરવાના આપણા દેશના આશ્વર્થકારક સાધનોએ આપણા શોકોની લોભરુત્તિને એટલી બધી ઉત્તેજિત કરી છે કે ઉચ્ચતર શક્તિઓને ભોગે આપણી ભૌતિક શક્તિઓના અતિ વિકાસ થઈ જશે એવો ભય રહે છે. શારીરિક અને માનસિક બળને જ માત્ર ખીલવવું એ બમ નથી. જો કુદરત અને કળાના સૌંદર્યને પારખવાની શક્તિને પોષણ આપવામાં ન આવે તો આપણું જીવન પુષ્પ અને પશ્ચિમ વગરના, મધુર સુગંધ અને નાદ વગરના પ્રદેશ જેવું શુષ્ક થઈ જાય તેમાં કંઈ આશ્વર્થ નથી. ધારો કે શરીર સખગ હોય તોપણ જો સૌંદર્યથી તેની સખગતા શોભે અને તેને આકર્ષક બનાવે તેની ખામી રહેશે.

આખું જગત રમ્યતાથી ભરપૂર છે, સંગીતથી પૂર્ણ છે, અને પૃથ્વી અને સમુદ્ર સૌંદર્ય ચોમેર પ્રસરી રહેલું છે. આ સઘળું નકામું નથી. અને આ સૌંદર્યની નિપુણતાના દર્શાવણ મનુષ્ય પોતેજ છે. જો તમારે મનુષ્યત્વ શબ્દના વિશાળ અર્થમાં મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય તો માત્ર એક જ શક્તિનો વિકાસ કરી અન્ય શક્તિઓને અવિરમિત રાખવાથી સંતોષ માનવાનો નથી; કેમકે કોઈ પણ પ્રકારનો બૌદ્ધિક લાભ થવાથી જીવનની સ્વાર્થી અને સ્વચ્છ બાબતો વિકાસ પામે છે. જે માણસમાં સૌંદર્યને પારખવાની શક્તિ નથી, જે માણસ કોઈ ભવ્ય ચિત્રથી, રમણીય સ્પર્શરતથી અથવા કુદરતના કંઈ સૌંદર્યથી, પુલકિત અને પ્રકુપ થતો નથી તેનામાં કંઈપણ ખામી હોવી જોઈએ.

જંગલી શોકોમાં સૌંદર્યની શુભ્રમહત્ત્વ શક્તિ બિલકુલ હોતી નથી. તેઓ તો માત્ર પશુરુત્તિ અને વિકારોનેજ અધીન હોય છે; પરંતુ જેમ જેમ સુધારો પ્રગતિ કરે છે તેમ તેમ લોભરુત્તિ વધે છે, જરૂરીયાતો વધે છે અને ઉચ્ચતર શક્તિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે તે એટલે સુધી કે સૌંદર્યને માટે પ્રેમ અને ઇચ્છા ઘણી સરસ રીતે વિકાસ પામે છે, જે આપણને શરીર ઉપર, ગૃહમાં અને આપણી આસપાસ પ્રકટ થયેલ દૃષ્ટિગોચર થાય છે. એક મહાન વિચારકે કહ્યું છે કે—“મનુષ્યના ઉચ્ચ અને ઉત્તમ ગુણોના વિકાસમાં સૌંદર્ય સંપૂર્ણ પાઠ ભજબ્યો છે અને સુધારાનું માપ શિષ્ટકળાને ચિત્રકળાપરથી કરી શકાય છે.”

સૌંદર્યના પ્રેમની ઝાસર ચારિત્ર્યપર ઘણી જગરી છે. જ્યાં વધારે સૌંદર્ય, વધારે માધુર્ય અને વધારે સૌંદર્યને બદલે વધારે દ્રવ્ય કેમ સંપાદન કરવું એ કૌંથી અગત્યનું છે એમ વિચાર કરવાનું શિખનવામાં આવે છે તેના વાતાવરણમાં જે બાળકને ઉછેરવામાં આવે છે તે ઘણુંજ ભાગ્યહીન સમજવું. આવા પ્રકારની ખોટી કેળવણીથી એક ઉચ્ચતા જીવનને તેના સ્વાભાવિક માર્ગમાંથી ખસેડી મુકવું, તેના આધ્યાત્મિક મધ્યગિન્દુમાંથી ચલિત કરવું અને ભૌતિક લક્ષ્ય તરફ ચલવવું તે ખરેખર નિર્દય કામ છે. જ્યારે મન મૂઠું હોય છે અને સારા વા નરસા મસ્કાર સત્વર ઝડપ કરવાને શક્તિવાન હોય છે ત્યારે બીજી શકે તેટલે દરજ્જે બાળકને કુદરત અને કળાના સૌંદર્યની વચમાં મુકવાની આવશ્યકતા છે. કોઈપણ સુંદર વસ્તુ તરફ તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય એવો એક પગ પ્રસંગ જવા દેવો જોઈએ નહિ. આમ કરવાથી તેઓનું જીવન એવા ખજાનાથી સંપન્ન થશે કે જે પત્નીની જીદગીમાં કોઈ પણ કિંમતે તેઓને અપ્રાપ્ય છે. આપણા સુંદર ગુણો, ઉચ્ચ વિચારો, નાણુક લા-

ગણીઓ અને સૌંદર્યના પ્રેમને ખીલવવાનું કાર્ય હૃદયગીમાં જોડેલું શરૂ કરવાથી કેટલો બધો સંતોષ પ્રાપ્ત થાય છે ? આથી માન સંતોષ અને સુખ ઉપજશે એટલુંજ નહિ પણ કાર્યક્ષમતા પણ દિનપ્રતિદિન વૃદ્ધિગત થશે.

ચારિત્ર્ય ઉપર નેત્ર અને કૃણાદારા ધણીનું અસર થાય છે. મનુષ્યના સંપૂર્ણ વિકાસને માટે શાળાઓની કેળવણીની જેટલી અમર્ય છે તેટલી જ પક્ષિઓ અને ઝરાઓના અવાજની, પવનની, પુષ્પની સુગંધની, આકાશના વિધવિધ રંગની, સમુદ્ર, અરણ્ય અને પર્વતોના દૃશ્યોની અગત્ય છે. સૌંદર્યે નિરીક્ષણ કરવાની તમારી શક્તિને નિયંત્રિત કરવાને અને ખીલવવાને જે તમે તમારા હૃદયમાં કૃષ્ટ અથવા નેત્રદારા સૌંદર્યનું પ્રદર્શન કરશો નહિ તો તમારો સ્વભાવ ક્રૂર, નિરસ અને અપ્રિય થશે, આ મિત્રાચ અન્ય કોઈ વસ્તુ સૌંદર્ય પારખવાની શક્તિનો વિકાસ કરવામાં સહાયજીવ થવાને સમર્થ નથી. તે શક્તિ મનુષ્યને કુદરતની સાથે જોડનારી સંકલ્પના છે. જે વખતે આપણે વિશ્વની પૂર્ણતા અને ભવ્યતાના ચિંતનમાં નિમગ્ન થઈએ છીએ તે વખતે આપણો આત્મા કુદરતની સાથે જેટલો ગાઠ સંબંધમાં આવે છે તેટલો કોઈ પણ સમયે આવતો નથી.

હમેશાં તમારા હૃદયમાં થોડું થોડું સૌંદર્ય ભરવાને યત્ન કરો, અને તેની અમરકારિક અસર તમને સત્વર પ્રત્યક્ષ થશે. તેનાથી દુનિયાપરનું તમારું દષ્ટિ મિત્રુ વિશાળ થશે, જે દ્રવ્યની કે કીર્તિની પ્રાપ્તિથી પણ થવું અશક્ય છે. તમારો માનસિક તેમજ શારીરિક ખોરાક યોગ્ય વિવિધ વસ્તુઓના બનાવો. તેનાથી તમને અવશ્ય અમૂલ્ય લાભ થશે. તમારું શરીર કામ કરવાને બળવાન અને સશક્ત હોય અને તેમાં ફેરફાર કરવાની કષ્ટપણ અપેક્ષા ન હોય તો પણ તમારા મનને તો ફેરફારની અપેક્ષા છે. આરોગ્યના દલિપિંદુથી નિવૃત્તિની જેટલી અપેક્ષા છે તેટલીજ ચારિત્ર્યના દલિપિંદુથી તેની અપેક્ષા છે. જે તમે આખું વર્ષ એકજ પ્રકારના માનસિક ખોરાકપર જીવતા હો, જે તમે ત્રણસોપાંચ દિવસ એકજ પ્રકારના અતુલ્ય મેળવતા હો, તો ખાનીપૂર્વક માત્રા કે તમારા હૃદયમાં કોઈપણ સ્થળે ભય રહેલો છે. વિજય અને સુખ મેળવવામાં, આપણું જીવન ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત બનાવવામાં સૌંદર્ય પારખવાની શક્તિના વિકાસનો વિષય ધણીજ અગત્ય ધરાવે છે. સૌંદર્યના પ્રેમથી આંગ્લવિદ્વાન રસ્કિનનું જીવન અનર્જનીય રીતે સુદર અને ઉચ્ચ ગત્યુ હતું.

સૌંદર્ય કુદરતનો વિશિષ્ટ ગુણ છે, અને સૌંદર્યની સાથે વધારે પરિચયમાં રહેવું તે કુદરતની સાથે નિકટ સમાગમમાં રહેવા સરખું છે. “ જેમ જેમ આપણે મનુષ્યમાં, બાળકમાં, પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં, બાલ અને આંતર જગતમાં વધારે વધારે સૌંદર્ય જોઈએ છીએ તેમ તેમ આપણે કુદરતને વધારે વધારે પ્રત્યક્ષ કરીએ છીએ.”

જીવનને ઉચ્ચ અને સમતાલ બનાવવામાં સૌંદર્યનો પ્રેમ બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. સુંદર માણસોની અને વસ્તુઓની આપણાપર શુ અમર થાય છે તે આપણા સમજવામાં ભાગ્યેજ આવે છે. તેઓ આપણી દૃષ્ટિએ પારવાર પડવાથી આપણા અતુલ્યમાં સામાન્ય થઈ પડે છે. જેથી આપણું ધ્યાન ખેંચવામાં નિષ્ફળ થાય છે. પરંતુ એ તો ચોક્કસ છે કે પ્રત્યેક સુંદર ચિત્ર, પ્રત્યેક રમણીય સ્પર્શિત, પ્રત્યેક ભૂપ્રદેશનો કેટકો, પ્રત્યેક લાવણ્યમય આકૃતિ અને પ્રત્યેક રમ્ય પુષ્પ ચારિત્ર્યને ઉદાત્ત અને ઉચ્ચ કોટિનું કરે છે.

આપણા જીવનનું વલણ ઉચ્ચ લાગણીઓનો નાશ કરવા તરફ અને સૌંદર્યના વિકાસને ધમ્પી દેવા તરફ સામાન્ય રીતે હોય છે. આપણે બૌદ્ધિક વસ્તુઓના લાભપર વધારે લક્ષ

આપીએ છીએ અને જે દેશોમાં પૈસાને પ્રભુત્વ ગણવામાં નથી આવતો તે દેશોમાં જે શક્તિઓને અધિકતર ખીલવવાપર ધ્યાન આપવામાં આવે છે તેના તરફ આપણે દુર્લક્ષ રહીએ છીએ. ત્યાંસુધી આપણી શક્તિઓનો ઉપયોગ દ્રવ્યસંચય કરવામાં આગ્રહપૂર્વક કરીએ છીએ અને ઉચ્ચ સુંદર શક્તિઓને ગુપ્તપણે દબાવી ગંભી નહિપાય; થવા દઇએ છીએ ત્યાંસુધી ઉચ્ચ સમતોલ જીવનની આશા રાખવી નિરર્થક છે; કેમકે જે મગજની ઉચ્ચ અને ઉદાત્ત શક્તિઓનો ગિદ્ગિદ્ધ વિકાસ કરવામાં આવતો નથી અને હવકી અધમ શક્તિઓનો હદ ઉપરાંત વિકાસ કરવામાં આવે છે તો માણસને પોતાની પશુવૃત્તિની શિક્ષા સહન કરવી પડે છે અને જીવનમાં જે કંઈ સુંદર અને રમ્ય હોય છે તેના ગુણઅલ્પ રહિત થાય છે. દરેક વસ્તુમાં કુદરતના હસ્તાક્ષર (સૈદ્ધંત) ને વાંચવા બિદ્ગુલ શ્રમ ન લેવો અને સૈદ્ધંતને આપણા જીવનમાં તેનો ભાગ ભજવવા ન દેવો એ શું દયાળનક, શરમ ભરેલું અને દોષવાન નથી ?

જે વિચારતું આપણા મનમાં આપણે સેવન કરીએ છીએ અને જે આદર્શને આપણા અંતઃકરણમાં સ્થાપીએ છીએ તેનાથીજ આપણું જીવન ધણાય છે.

બુદ્ધિવિકાસની જોટલી અગત્ય છે તેટલીજ હૃદયના શુણોના અને સૈદ્ધંતને પારખવાના શુણોના વિકાસની અગત્ય છે. એવો સમય આવશે કે જ્યારે શુદ્ધમાં તેમજ શાળામાં સૈદ્ધંતને એક અમૂલ્ય બક્ષીસ સમાન ગણવાનું આપણાં બાળકોને શીખવવામાં આવશે. તે બક્ષીસને પવિત્ર અને સ્વચ્છ રાખીને કેળવણીના એક પવિત્ર સાધન તરીકે લેખવામાં આવશે. આપણે સૈદ્ધંત, માધુર્ય, લાવણ્ય, અને સુંદર વિચારોના મંદિરને માટે નિયત થવા છીએ એવા અનેક પુરાવા આપણા પોતામાં માલૂમ પડશે. આપણામાં રહેલા સૌથી શ્રેષ્ઠ અને સુંદર શુણોના વિકાસ સમાન ખીલતું કંઈ લાલસાથી નથી; જોથી કરીને આપણને જ્યાંયાં સુંદર દૃષ્ટિએ પડશે અને પ્રત્યેક વસ્તુમાંથી માધુર્ય અલ્પ કરવાને શક્તિવાન થઇશું. જ્યાં જ્યાં આપણે જઈશું ત્યાં ત્યાં આપણામાં રહેલા ઉત્તમ શુણોને કેળવવાને હમ્મશો વસ્તુઓ આપણને દૃષ્ટિગોચર થશે. પ્રત્યેક ભૂપ્રદેશ, ચર્ચાસ્ત, અને સુંદર વસ્તુ આપણી માર્ગ-પ્રતીક્ષા કરે છે. પ્રત્યેક પાંદડામાં અને પુષ્પમાં કેળવણી દૃષ્ટિ દેવોને મુગ્ધ કરી નાખે તેવું સૈદ્ધંત જોશે. જગલમાં, અને બળખળ વહેતા ઝરણામાં, કેળવણ્યવ કણે સ્વરેકય અને સ્વરમાંથી સંભળશે અને કુદરતના ગાનમાંથી અકચર વિનોદ પ્રાપ્ત કરશે.

આપણો ગમે તે ધધો હોય તોપણ આપણે એવો નિશ્ચય કરવો જોઈએ કે દ્રવ્યની ખાતર આપણામાં જે ઉચ્ચ અને ઉત્તમ છે તેને દબાવી ન દેતાં દરેક પ્રસંગે જીવનને સૈદ્ધંતથી જ ભરીશું. સૈદ્ધંતને માટેના તમારા પ્રેમના પ્રમાણમાં તમને તેમાંથી આનંદપ્રાપ્તિ થશે, અને તેની ખૂબીઓ જાન થશે જે તમને સૈદ્ધંતપર પ્રીતિ હશે તો તમે ગમુક પ્રકારના કળાકૃત્ય બનશો. તમે ગમે તે ધધો વડન કરતા હો તોપણ જે તમને સૈદ્ધંતપર પ્રીતિ હશે તો તેથી તમારું જીવન પવિત્ર, ઉદાત્ત, અને ઉચ્ચ ધણા અદ્ય સમયમાં અને ધણી સ્વેચ્છાથી બની જશે.

એટલું તો નિર્વિવાદ છે કે સૈદ્ધંત પોતાનો વેશ અત્યારસુધીમાં ભજવ્યો છે તે કરતાં અધિકગણી મહાન વેશ ભવિષ્યમાં ભજવશે. આપણને જે મુશ્કેલી નડે છે તે એ છે કે મહાન ભૌતિક લાભો એટલા બધા લલચાવે એવા છે કે આપણે દ્રવ્યનાર શુણો પ્રતિ દુર્લક્ષજ રહીએ છીએ, અને આપણું જીવન ક્ષુદ્ર રીતે વડન કરીએ છીએ. આત્માની તપા તૃપ્ત કરનાર સૈદ્ધંત સમાન એક પણ વસ્તુ દુનિયાની સપાટી ઉપર નથી.

એક જલ્દ મુસાફર પોતાની મુસાફરી વિષે લખનાં એક બનાવ વર્ણવે છે કે તેની મુસાફરી દરમ્યાન તે એક જલ્દ સ્ત્રીને મળ્યો હતો. તે સ્ત્રી એક શીશીમાંથી કંઈ પ્રવાહી વસ્તુ જૂંમિ ઉપર છાંટતી હતી. જ્યારે શીશી ખાલી થઈ જતી ત્યારે તે ફરી વખત બારીને ખેંચાંની પેટું વારંવાર કર્યા કરતી. જે મિત્રને તેણે આ જતાંત કહ્યો તેણે તેને કહ્યું કે તેને તે સ્ત્રીના પરિચય છે અને તે સ્ત્રીને પુષ્પોપર અપ્રતિમ સ્નેહ છે, અને “ રસ્તે ચાલતાં તું પુષ્પો વેરજો, કેમકે તું તેમ રસ્તે થઈને ફરી વખત પમાર થવાનો નથી, ” એ વચનો પ્રમાણે તે વર્તતી હતી. તેણે કહ્યું કે જે જે પ્રદેશોમાં તેણે મુસાફરી કરી છે તે તે પ્રદેશોના સૌંદર્યમાં તેની પુષ્પખીજ વેરવાની ટેવથી અત્યંત વધારો થયો છે. સૌંદર્ય પ્રસારવાના આ સ્ત્રીના અવિચ્છિન્ન પ્રયત્નથી અને તેના સૌંદર્યપરના સ્નેહથી અનેક રસ્તાઓએ સુંદરતા અને નવીન સ્વરૂપ ધારણ કર્યા છે. જેમ જેમ આપણે જીવનપથપર આગળ વધીએ તેમ તેમ જો આપણે સૌંદર્યના સ્નેહને કેળવીએ અને સૌંદર્યખીજ સર્વત્ર પાથરીએ તો આ પૃથ્વી અદ્વિતીયમાં સ્વર્ગ સમાન બની જાય.

સૈંદર્ય પાદખવાની જે શક્તિ ધણીખરા લોકોમાં જિલ્લુલ વિકાસ પામ્યા વગર દખાણ જાય છે, તે શક્તિને ખીલવવાને અને જીવન સૈંદર્યમય બનાવવાને વૈકલ્પિક કેવી સરસ તક છે ? કેટલાકને તો તે કુદરતના સૈંદર્ય અને લાવણ્યના નિવાસ સ્થાનમાં જવા સમાન છે. તેઓ ખીણમાં, પર્વતોમાં, પુષ્પોમાં, ઝરાઓમાં, અને નદીઓમાં જે વિભૂતિ અને મોહિની અનુભવે છે તે દેવેને પણ અકિત કરે તેની હોય છે; પરંતુ આ સૈંદર્ય અને વિભૂતિ દ્રવ્યથી અપ્રાપ્ય છે. જે લોકો તેને જુએ છે અને જોયા તેની કિંમત જાણે છે તેઓને માટે તે વસ્તુઓમાં જે સૈંદર્ય છે તેની અત્યંત શક્તિ તમને કદિ જાન થયું છે ? જે ન થયું હોય તો તમે આનંદ પ્રાપ્ત કરવાનો ખરેખરો પ્રયત્ન જોયો છે.

સુંદર ચારિત્ર્ય, લાવણ્યમય રીતભાત, આકર્ષક અને રમ્ય આકૃતિ, દિવ્ય વર્તન આ સર્વના આપણે જન્મથી અધિકારીએ છીએ. છતાં પણ આપણામાં કેટલા યથા ખાલ દેખાવમાં કુરૂપ અને વર્તનમાં કઠોર અને કડક હોય છે? ને આપણે ખાલ દેખાવને સૌંદર્યપત્રે કરવા ઇચ્છતા હોઈએ તો પહેલાં તો આપણે અભ્યંતરને સુંદર બનાવવું જોઈએ, કેમકે આપણા પ્રત્યેક વિચાર અને વ્યાપાર આપણી આકૃતિની નાલુક રેખાઓને સુરૂપ અથવા કુરૂપ કરે છે. નાશાકારક અને વિપત્તિ માનસિક ધૃતિઓ સુંદરમાં સુંદર આકૃતિને કુરૂપ બનાવી શકે છે. મન તેની ઇચ્છા મુજબ નિરૂપતા અથવા વિરૂપતા રચી શકે છે. બાહ્ય સૌંદર્યને માટે ઉદ્ધાત્ત અને ઉમદા સ્વભાવ ખાસ અગત્યની વસ્તુ છે. તેનાથી ઘણા ગાણુઓના રૂંદરા જાલાહ ગયેલા જોઈએ છીએ. ખરાબ ઇર્ષ્યાજી સ્વભાવથી સૌથી સુંદર રૂંદરા પણ વિરૂપ થઈ જાય છે. જે સૌંદર્ય સુંદર ચારિત્ર્ય ઉત્પન્ન કરે છે તેના જેવું અન્ય સૌંદર્ય જ નથી. અમદિયારો સેવવાની દેવના પરિણામે સ્વાર્થિ-પણાની, ઇર્ષ્યાની, ચિંતાની અને માનસિક અસ્થિરતાની જે રેખાઓ પડેલી હોય છે તે કોઈ પણ પ્રકારના કૃત્રિમ સાધનોથી છુસાતી નથી.

આંતર મૈદ્ય જ અતિ ઉપયોગી છે. જે પ્રત્યેક મનુષ્ય આંતર મૈદ્ય ખીસવે તો તે ખાંદામ્બર તરફ ઝુકે તથા જો નિઃમદ્દ છે. આનાથી તેની આસપાસ જે સારું અને રમ્યતા

પથશય છે તેની સાથે સરખાવતાં કેવળ શારીરિક સૌંદર્ય કંઈ હિસાબમાં નથી. આપણે ઘણા માણસોના પરિચયમાં આવીએ છીએ કે જેઓના સ્વતંત્રતા સૌંદર્યથી આપણે તેઓને અધીન થઈ જઈએ છીએ. આનું કારણ એજ કે તેઓના શરીરદારા પ્રદર્શિત થતા તેઓના સુંદર આત્માના ગુણોએ શરીરને પોતાના જેવું બનાવી દીધું છે. સૌંદર્યસંપન્ન આત્મા શરીરને સૌંદર્યથી વિભૂષિત કરે છે.

શરીરની વા આકૃતિની સુંદરતા કરતાં આત્માની શ્રેષ્ઠ સુંદરતા પ્રત્યેક માણસને વધારે સરળતાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવી છે. હૃદયસૌંદર્ય અને આત્મસૌંદર્યના વિચારોનું મનમાં નિરંતર રમણ થવાથી સાક્ષમાં સાદી આકૃતિ સુંદર અને તે અશક્ય નથી. માયાળુ અને આનંદી વર્તન રાખવાથી અને સર્વત્ર આનંદ પ્રસરાવવાની ઇચ્છાથી 'ખરેખર' આંતર સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે, અને આ સૌંદર્ય મુખદારા પ્રદર્શમાન થઈ, મુખાકૃતિને સુંદર બનાવે છે. ચારિત્ર્યને સૌંદર્યથી અલંકૃત કરવાના તમારા યત્ન અને અભિલાષથી તમારું જીવન અવશ્ય સૌંદર્યસંપન્ન થશે. અને જાણ એ આંતરને જ આ વિર્ભાવ માત્ર હોવાથી તમારી મુખાકૃતિ અને રીતભાત તમારા વિચારોને જ અનુસરશે અને અતે મધુર અને ચિત્તાકર્ષક થશે જ. જે તમે સૌંદર્યના વિચારોનું, પ્રેમના વિચારોનું આગ્રહ પૂર્વક નિરંતર મનમાં મેલન કરશો તો જ્યાં જ્યાં તમે જશો ત્યાં ત્યાં માધુર્ય એકની એવી સરસ છાપ પાડી શકશો કે તમારી શારીરિક વિરૂપતા કોઈના ધ્યાનમાં પહોંચી આવશે નહિ. આપણે સુંદર મુખાકૃતિની પ્રશંસા કરીએ છીએ; પરંતુ સુંદર આત્મોથી ન્તેજસ્વી થયેલી મુખાકૃતિ પર આપણને રોહભાવ ઉપજે છે. આપણને તેના પર પ્રેમ ઉપજે છે, કેમકે તે પૂર્ણ સ્ત્રી અથવા પુરુષના નમુનારૂપ છે. આપણામાં આપણા મિત્રને માટે જે રોહની લાગણી જન્મીત થાય છે તે તેના જાણ દેખાવથી નહિ, પરંતુ આપણી આદર્શરૂપ મિત્રતાથી થાય છે.

પ્રત્યેક માણસે અને તેટલા સુંદર, આકર્ષક અને સંપૂર્ણ થવા યત્ન કરવો જોઈએ. ઉચ્ચતમ સૌંદર્ય મેળવવાની દ્રષ્ટિમા મિથ્યાભિમાનનો લેશ પણ અંશ નથી. માત્ર જાણ દેખાવને સુંદર કરવાની વૃત્તિથી તેની ખરેખરી ઉપયોગિતા બૂલી જવાય છે; કારણ કે અત્યંત વસ્થિત અને વિરૂપ ચિત્ત અનંત સૌંદર્યને જોઈ શકતું નથી. આત્મ સૌંદર્યથીજ સઘળી વસ્તુઓ સુંદર બને છે, અને આપણે ઉચ્ચગામી અને ઉત્તમત થઈએ છીએ. આપણે જાણ સૌંદર્યને ચાહીએ છીએ અને તેથી જે પુરુષો અને વસ્તુઓ આપણા માનુષી આદર્શ સુધી પહોંચે છે તેઓની પ્રશંસા ક્યાં વગર રહી શકતા નથી. પરંતુ સુંદર ચારિત્ર્યવાન પુરુષ પ્રતિકૂળ સંજોગોને પણ સૌંદર્યમય બનાવે છે, અધકારથી વ્યાપ્ત સ્થાનને પ્રકાશિત કરે છે, અને અત્યંત પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં સૌંદર્યનું જ ભાન કરાવે છે.

જેઓ જીવનની મહત્તા સમજે છે અને જેઓ સર્વદા જીવન સૌંદર્ય દર્શાવવા મહે છે તેવા મહાત્માઓ ન હોત તો જગતનું શું થાત તે કહી શકાતું નથી. આવા મહર્ષિના રચના, કે જેઓ દરેક સ્થળમાં અને દરેક સ્થિતિમાં સૌંદર્ય જ બતાવે છે તેના વગર આપણાં જીવન કેવળ શુષ્ક અને સામાન્ય થઈ પડત.

( અપૂર્ણ )

# धन्वन्तरि.

## SHRI DHANVANTARI.

धन्वन्तरि धृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्धसुरेन्द्रवंधनम् ॥

वन्दे राविदनयनं मणिमाल्यमायुर्वेदप्रवर्तकमनुस्मृतिरोगनाशम् ॥

दायकों अमृतपी भरखो कुंभ धारण करी रहेला, पीला वस्त्र परिधान करनारा, सर्व सिद्ध सुरेन्द्रे पक्षु वन्दन करवा लायक, कमण सरभां नेत्रवाला, मणिमाला धेरी रहेला, आयुर्वेद ज्येष्ठ वैद्यकशास्त्रा प्रवर्तक, अने वणा ज्ञाना नामर्तु स्मरण (अनुस्मृति) करवापी रोग भात्र नाश पायेछु, जेना श्री धन्वन्तरि भगवानने नमन कई छु.

"Mens sana in corpore sano" "पहेछु" सुख ते जते नयाँ."

पुस्तक, १० भुं.]

ऑगस्ट १९१७.

[ अंक ८ भा.

## Medical Potpourri.

(BY DR. C. S. DEVOLL, M. D.)

The best that can be said of drugs,  
Is some do give relief,

But cures are never in them found.  
In truth they just deceive.

For, masking symptoms with a drug  
Does not remove the cause.

In other words, relief will not  
Atone for broken laws.

But doctors claim that drugs assist  
In nature's plan to heal.

Advice in chief is "Take our dope,  
And never miss a meal."

So with drugs to hide the symptoms,  
And food, the very best.

Between the two, "they pull them thru,  
The Sexton does the rest,

- (3) A doctor and his patient—  
 Impress on our mind,  
 As those in need of sympathy,  
 "Blind leaders of the blind."  
 Two superstitious drug-blind fools,  
 Depending on the "dope,"  
 Both in the ditch together fall,  
 Bereft of curing hope.
- (4) Now let me whisper in your ear  
 A warning all should know:—  
 Beware of Drugs and Doctors  
 While sojourning here below.  
 Then to that Heaven fair, of rest,  
 When you are called away,  
 Console yourself, for murderers  
 Will not be there, they say.
- (5) You may be tortured here below  
 By those who cut and kill,  
 But in that fair and better land,  
 I'm sure you never will.  
 See Revelations 2,  
 And passage No. 8.  
 A statement plain is here declared  
 That seals the doctor's fate.

## APPEAL TO RULERS.

### Against Compulsory Vaccination.

#### 1. Millions of Englishmen.

"The parents of unvaccinated children now number millions in Great Britain."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1911.

#### 2. The Postmaster-General, England.

"The Postmaster-General has decided that not only those candidates for post office employment who object to re-vaccination may obtain exemption, but also those who object to primary vaccination."—*Vaccination Inquirer*, London, January 1911.

**3. The Board of Education, England.**

"The Board of Education have decided to abolish their regulation requiring persons intending to become teachers in Public Elementary Schools to be vaccinated."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1912.

**4. Lord Kitchener and Lord French.**

(1) "Lord Kitchener informed Mr. Chancellor that no pressure was to be brought to bear on soldiers who declined to be vaccinated or inoculated."

(2) "Major-General Tagart, on behalf of Lord French, declared that vaccination and re-vaccination were optional in the army."—**Annual Report for 1916 of the National Anti-Vaccination League, London.**

**5. Australian Authorities.**

"In Western Australia there is a conscience clause. And during the latter part of the year the Premier decided that as the Board of trade regulations did not require the vaccination of immigrants, his State would no longer enforce vaccination on those arriving in that district."—**Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League, London.**

**6. Irish Unions.**

"Now there are over 20 Unions in which the Vaccination Act is not enforced."—**Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League, London.**

**7. Bombay Government.**

The Bombay Government kindly withdrew the case against Mr. Jethmal Parasram of Hyderabad, Sind, for refusing to get his child vaccinated.—*New India*, June 28, 1916.

**8. Civil Service, England.**

"On October 16th, 1912, compulsory vaccination in His Majesty's Civil Service received its death-blow."—**Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League, London**

**9. Irish Magistrates.**

"At Waterford, on May 3rd, parents were fined one penny for vaccination offences under the Public Health Act. This action of the magistrates has stopped the Waterford Board of Guardians from further persecuting conscientious objectors."—**Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League, London.**



## 10. A Medical Inspector.

Dr. J. H. Bridges, F. R. C. P. (London), late Medical Inspector of the Local Government Board, Fellow of the Oriel College, Oxford :—

"I regard the compulsory (Vaccination) Acts of 1853, 1867 and 1871, as an undue and inexpedient intervention of the State in a matter which should be left to each family to decide for itself. Non-vaccinated people are not a source of injury to their neighbours, for their neighbours can get themselves vaccinated."—*Bombay Chronicle*, June 19, 1917.

## 11. Mission Hospital.

Miss P. A. Law, matron of the American Mission Hospital, Baroda, "gave some interesting facts regarding small-pox in India."

"Over forty cases of the disease, Miss Law stated, had been treated at the hospital in three years, and though nearly all were serious, there had been only one death."

"None of the hospital staff, which numbered twenty, had been vaccinated. Despite this fact, there had not been any case of infection."—*Vaccination Inquirer*; London, November, 1913.

## 12 Germany.

1,299,48 vaccinated, re-vaccinated and re-re-vaccinated people died of small-pox in Germany in one epidemic, inspite of the finest medical skill and care in the world."—*Why Vaccinate?* by Harold W. Whiston.

### Vaccination Horrors.

1. **The Registrar-General, England.**—"Every year in England deaths are registered by the Registrar-General as due to "cow-pox and other effects of vaccination."—*Bombay Chronicle*, June 20, 1917.

2. **Horrors in America.**—"Mr. James A. Loyster, of Cazenovia, New York, has published a pamphlet (*with photos of Victims*) giving the history of fifty-one cases of death or serious illness following close upon vaccination in 1914 in the rural districts of New York State.

The pamphlet was written in memory of his (only) son Lewis Freeborn Loyster who died September 21, 1914, as a sequence of vaccination"—*Dangers in the use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary, the National League for medical Freedom, Chicago.

3. **Dr. C. Killik Millard, M. D., D. Sc., Medical Officer of Health for Leicester England:**—"In addition to the deaths certified as

directly due to vaccination, there are certainly others indirectly due to it, which are not so certified."—*Dangers in the Use of Vaccines and Serums* by Harry B Anderson, Secretary of the National League for Medical Freedom, Chicago.

Dr. Master, a member of the Municipal Corporation of Bombay, complained about the use of contaminated vaccine which made about 200 children suffer much—*Bombay Chronicle*, January 29, 1917.

Dr. Robertson, Chairman, board of Health, Melbourne—"I think that vaccination intensifies any intercurrent ailment that the individual may have."—*Vaccination Inquirer*, London, January, 1916.

Dr O. L. M. Abramowski, M. D. Mildura, Australia, formerly A Public Vaccinator—"Calf-lymph contains very frequently the germs of other diseases such as Erysipelas, Tuberculosis, Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure calf-lymph exists only in imagination. No Government ever guaranteed calf-lymph free from dangerous disease germs."

(This testimony is taken from a pamphlet, *A Mischievous University Dogma*, containing the testimonies of many doctors and others regarding deaths and diseases caused by Vaccination, as well as its uselessness in preventing small-pox. It is published by The National Anti-Vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S. W.)

### In England.

Being satisfied about the injurious effects of Vaccination, upon human health, the English Government have kindly amended the Compulsory Vaccination Law in favour of conscientious objectors, and millions of Englishmen do not get their children vaccinated.

### A Prayer.

I pray that the world's rulers may kindly follow the noble example of the English Government, and prohibit compulsory vaccination of their subjects, and thereby earn a multitude of blessings.

I pray also that the world's humanitarians may kindly study the literature of the National Anti-Vaccination League, London, and bring my above appeal to the notice of kind-hearted officers of their

## There is But One Cure.

( BY J. H. TILDEN, M. D. )

THE difference between ignorance and wisdom is that ignorance can't reason out the correct cause of its pain or misfortune ; ignorance is always at a loss to know the true cause of anything, and, because of its illogicalness, it stands ready to denounce, and even damn, those who have learned the true cause of their hindrances and have made good by applying such knowledge.

Cause is one of the most important phases of all knowledge to work out—it is the key to every situation—and in the study of the art of healing it means success. Not to know cause means absolute failure.

When we started this magazine ten years ago one of the most noted writers of the day said, in a criticism he was making of it ; " It is nonsense to talk about cause ! The cause of almost any disease is past and gone when the physician is called, and will probably never be known." That statement is so utterly absurd that, if he were reminded of it to-day, he would no doubt declare that he never made it. This shows that public opinion is changing, and we can say that the world of thought is making substantial growth. Notwithstanding there is now more attention given to the subject of cause, there is too little paid to it yet ; there is too much apathy, too great a willingness to accept the germ theory, and let it go at that. It is a shame that there are so few who give the subject of cause any serious attention. Chronic diseases and premature deaths are the consequences. Children should be drilled more on the subject of cause than on any other feature of education.

The reason I do not care, a tinker's dam for anybody's treatment or cure of disease, from prayer to dynamite, or from amputation of a tonsil to the extirpation of the Gasserian ganglion, is because I know as well as I know anything that *there is but one cure*, and that cure can neither be improved upon nor changed, any more than the force of gravity can be annulled. That cure is in operation every moment of time, for it is life itself—it is the balancing and the adjusting of our bodies to the laws of nature. So long as an individual is in existence it is fighting vigorously for him, and will never cease until he passes beyond this necessity.

This being *one truth*, if there is not another, I can well afford to ignore the subject of cure absolutely, except in so far as it is necessary to understand what nature's cure is and its relation to the laws operating for it. The laws of health and life, when really known, will indicate their needs, which will be a true cure.

So far as looking for a cure is concerned—an entity, a something to give that will operate in some mysterious way in neutralizing or killing an unknown mysterious enemy that has gained entrance to the body in some mysterious way—I have been off that trail *to, these many years*. I have learnt from experience to know that I live in a world governed by exact laws. I owe my existence of the laws, and I shall enjoy or be sad, I shall be well or sick, I shall live or die, just as I learn how to adjust myself to them. If I am ignorant of those laws and break them, I shall suffer for my ignorance, just the same as I shall if I know them and break them. As I have said before, nature is no respecter of persons; she is neither moral, nor immoral; she is unmoral, she has plenty of material and plenty of time. If I prove unworthy, it is a small loss to nature.

What is an imperfect brick to the moulder? It is simply a matter of shape—fashioning. The fashioning is imperfect, the clay is returned, and again it is fashioned. And if again the work fails? What is it that has failed—the ideal? No. The artificer? No. The clay? No. Then what has failed? The attempt at a perfect fashioning, that's all. If I, a human being, am born under environments that are not conducive to a perfect mental and physical fashioning, and I am too stupid to interpret the laws in their influence upon my fashioning, and my stupidity is of the denser sort, so that I am not only incapable of interpreting the laws' requirements, but I am incapable of being shown—so lacking in everything pertaining to the ideal requirements that I cannot perfect myself even with the experience of others to aid me—am I of such importance that I must be preserved, in spite of the fact that I am condemned by every art standard of nature? Nature loses nothing; the loss is wholly to the individual—to the I, to the form, the shape, that something or nothing, that anything and everything that is distinctively me; and *all that is not constant* is the only thing, if thing it be, that is lost. And the me—the I—has not lost anything, except an opportunity to earn a little more pleasure, a little more time for personal enjoyment.

Knowing, as well as I do, that law and order are man's friends, and that every human being is protected in his ignorance and in his (no) science, I say that, when a being is so unfit, after nature has protected him in every way possible, and he can't be taught, it is time for *him to go*, and make room for others, who will possibly carry nature's flag of perfection a little further on the road to the goal of Ideal Manhood.

The greatest good to the greatest number is not an ideal taken from nature. Nature always sacrifices quantity for quality. Nearly all Utopias and human ideals are based on theories operating in opposition to natural law, and must come to an end.

War is exactly in opposition to evolution. Only the best are selected as fighters. Those who are physical degenerates are left to propagate, while those who are physically perfect are killed off. That is the reason that "war is hell."

There are thousands upon thousands of people all over this great and enlightened country who cannot see the reasonableness of my teachings, and the reason is because they are not sufficiently evolved. It is correct for them to stay with their opinions, and die with them. My hope is with the young and the coming generations. Those who are ready for my theories need no proselyting. Often the reading of a page or a paragraph is enough. The reader will say: "This is my stuff. Where did you get? Is there any left? I want it all!" And he proceeds at once to get everything obtainable. On the other hand, my writings can be put in the hands of a man who, to all appearances, is fully as intelligent, but who, after reading a page or two, or possibly a whole number will say: "What's he driving at? It's nonsense! That fellow is in opposition to everything that is pure and good!" etc. Only those with a touch-down on fundamental principles care for my theories. I do not mean that only those who are highly educated care for them, for that is not true. A man may be highly educated, and yet he may not have assimilated any part of the basic principles. He has no innate perception for truth, hence, with all his learning, he has not assimilated any. There are men of no special training, yet they have an innate perception for truth, and can sense it anywhere. They may not be able to formulate it but they can recognize it when formulated by others.

## The Root of All Evil.

(By DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Any deviation from happiness spells disease. Any mental or physical deviation from absolute contentment means disease, and with intelligent people it is the signal to get busy for the purpose of discovering, if possible, the cause of the discomfort and to remove it at once. Suppose the discomfort is of the mind and catalogued under the head of morality, and the discomfort is that of being dissatisfied with the moral standard—there is a feeling of unworthiness—down in the conscience there is a desire to be what the loved one, the neighbour, the friend or the community falsely thinks one is—what is the cure? To spread the veneer of hypocrisy on thicker? To cover the true state with more

fallacy and cultivate sclerosis of conscience? Or to wash up, clean up, and live the truth, even if it is not quite up to the standard that the friends have been falsely made to believe it is? It may cost a lot to cure a diseased conscience, but remember the richest and happiest man in the world is the *well* man.

Suppose the disease is catalogued under the head of business, and the symptoms are those of failure or non-success. The causes are carelessness, lack of industry, expensive habits, a decided shading towards dishonesty, an unwillingness to pay all that services are worth and a disposition to demand more than justice, then added to these are the thousand-and-one little offsprings—legitimate heirs—to these business lapses. All these together weigh enough to crush the life out of an average being. How shall this disease be cured? Is it best to flounder, bluster and pretend to be all things to all men; to seek for anything and everything that is listed as get-rich-quick propositions; to take hold of the most shady scheme presented because it promises a greater commission, and then to seek out the few friends who are left—the few who still have a little faith—and unload the fake scheme on them? This wins for a little while; perhaps brings a little comfort for a winter, perhaps enables the soul-sick man to be a little extravagant (for the fool and his money are soon parted); but this appearance of thrift his skinned friends see; they say nothing, but they remember, and when he calls again, this time more desperately in need than before, they have no time to see him. He is palliated, but like the palliation of all other diseases, it does not last; the cause must be removed if health is desired.

The unsuccessful man, the unfortunate man, the submerged man, must find the cause and remove it. To remove some other fellow; find fault with other people; to quarrel with the times; to charge up the causes of personal defects to the fallacious economic schemes of the government; to encourage others to join in attending to every one's business except their own, may be palliative remedies—may divert attention from personal short-comings and failures for a time—but I fail to see even palliation, for the longer such a life is followed the more miserable, good-for-nothing and incapable such people become. The habit of excusing personal failures by charging them up to oppressive social conditions leads to frenzy, suicide or homicide.

The cure lies in self-discipline in cultivating a love of work and an endeavour to be a man. No man is a man until he has self-control—complete mastery of himself—and when a man has self-control, he is always too busy attending to his own business to be looking after other

people's, or suggesting schemes of social policy for all the people when he is not wise enough to provide well for himself.

Before man can reason correctly he must have a few fixed rules and principles; and in order to rivet this fact in the minds of my readers I have gone into this long digression, which may appear to some as irrelevant and unnecessary, with the hope that a few may be convinced that there cannot be a cure of anything except by removing the cause. The fear that I have that I cannot convince many is surely reasonable when I can point to one hundred thousand educated physicians in the country who will declare, both in public and private life, that they believe as I do, that cause must be removed if a cure is expected, yet, before the sound of their voices dies from making the statement, they are prescribing with no more thought of cause than if there were no such thing. Talk is the cheapest thing in the world; the universal fault with the people is that they do not know what they are talking about.

To cure, cause must be removed. Drugs may relieve pain, but in doing so they remove the signs that nature furnishes to guide the physician in a correct treatment. So long as any disease remains, the symptoms should be left intact, for in no other way can a correct judgment be had of the true state of the patient, and without this understanding all treatment is chaos.

Masking and hiding symptoms are not the worst faults to be found with drugging. Drugs create disease. There are drug diseases which are worse than the diseases for which they are given. The drugs given for the cure of syphilis create a constitutional disease that can't be cured; the irony of this truth is that the drug disease is called constitutional syphilis, and the same drugs are given to meet the drug disease, which can't do less than intensify it.

There are people dying continually from heart and headache remedies; the diseases for which the drugs are given would not kill at any time.

## દવાઓ અને નેચરોપથી વિષે મહાન પુરુષોના મત.

(સંગ્રાહક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી.)

દવાઓ અને બીજા મહાન પુરુષોના વૈદક સંબંધીના અભિપ્રાય.

એક ઑગ્સ કવિ ( C. Churchill, in *Night* ) કહે છે કે:

“ Most of those evils we poor mortals know,

From doctors and imagination flow.”

આપણુ મૃત્યુ દોષનાં માનવીઓ ને અનેક પિણાઓ ભોગવીએ છીએ તેમાંના લગભગ પાંચ ભાગ ડૉક્ટરો અને ખોટી દ્રવ્યનાઓ તરફની મળે છે.

બીજા ઇંગ્લેન્ડ કવિ Butler કહે છે કે:

“ For men are brought to worse distress

By taking physic than diseases.

And therefore commonly recover

As soon as doctors give them over.”

“ રોગને લીધે બેઠકુ દુઃખ સહન કરવું પડે તેના કરતાં વધારે દુઃખ દવાઓ ખાવાથી પરિણામે મનુષ્યોને ભોગવવું પડે છે. અને તેથી બ્યારે ડૉક્ટરો દરદીઓને અસાધ્ય ગણીને તેમને દવા આપવાનું બંધ કરે છે ત્યારે તેઓ તરતજ સાજા થઈ જાય છે.”

કવિવર ડ્રાયડન ( Dryden ) લખે છે કે:-

“ Better to hunt in fields for health unbought,

Than fee the doctor for a nauseous draught;

The wise for cure on exercise depend,

God never made his work for Man to mend. ”

“ He escapes the best, who Nature to repair  
Draws physic from the fields in draughts of air.

કવિવર લૉંગફેલો Longfellow લખે છે કે:

“ Joy and Temperance and Repose

Slam the door on the doctor's nose. ”

કવિદ્વિજમૂળ્ય શૅક્સ્પીયર લખે છે કે:

“ Our remedies oft in ourselves do lie

Which we ascribe to others. ”

કવિ Byron આપધિશાસ્ત્રને The destructive art of healing “ સંહારક વિષયાર પદ્ધતિ ” એવું નામ આપી તેના વિશેષન કરતાં “ The deadly virtues of the healing art ” એવા શબ્દો વાપરે છે.



ચોમસ યંગના જીવનચરિત્રમાં Dean Peacock લખે છે કે:—

Medical Men, my mood mistaking,  
Most mawkish monstrous messes making,  
Molest me. Much more manfully  
My mind might meet my malady;  
Medicine's mere mockery murders me."

મહાન શહેનશાહ Napoleon I એમણે પેતાના મુખ્ય ડૉક્ટર Antoinmarch ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું.

"Believe me, we had better leave off all these remedies  
—Life is a fortress that neither you nor I know anything about  
Why throw obstacles in the way of its defence? Its own means  
are superior to all the apparatus of your laboratories Medicine  
is a collection of uncertain prescriptions the result of which taken  
collectively, are most fatal than useful to mankind.

માફ કર્યું મારો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીવંતી એ એક એવો ગઠ છે કે જેના વિશે હું કે તમે કોઈ કંઈજ જાણતા નથી. તો પછી તેના મંદસ્થાનના માર્ગમાં અડચણો અંતરણ્યો શું કરવા નાંખવા બેઠાં છો? તમારી પ્રયોગશાળાઓનાં સર્પ-સાધનો કરતાં સ્વરક્ષણનાં અઘીયાતાં સાધનો થરીરને-જીવનને મળેલાં છે. અનિશ્ચિત પ્રીરકીયાનો (ચિકિત્સા ક્ષેત્રો) ના સમુદાય આપણું આપધિશાસ્ત્ર છે, અને તેનું એકંદર પરિણામ બેઠાં તો અતુલ જનને લાભ કરતાં હાનિકારક વધારે નિવડ્યું છે."

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Zimmerman હેનોવરથી નિકળીને પ્રખ્યાત શહેનશાહ ફ્રેડેરિક ધી ગ્રેટની: ઉદ્ધવી માંદગી વખતે, સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શહેનશાહે આ નાગીઆ ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world? "હું ધારૂં છું કે આપે ઘણાં એકમતુલ્યોને યજ્ઞપુરીમાં મોકલ્યાં હશે?" આ દરવી ગોળી ગળવી ડૉક્ટરને બારે તો ચર્ચ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શહેનશાહને સત્ય અને ખુશામતના યોગ્ય પ્રમાણના મિશ્રણનો નીચે લખેલો ડાઝ પાયો કે: Not so many as your Majesty, nor with so much honour to myself "મેં આપના જેટલા આણસોને યજ્ઞપુરીમાં મોકલ્યાંએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપનો જેટલું માન પણ મળ્યું નથી.

જાગૃદેવીની જેના ઉપર કૃપા હતી તેનો Addison નામનો ઇંગ્લેન્ડ ક્ષેત્રક પશુ વૈદકીય ધંધા વિશે બહુ માનની લાગણી ધરાવતો નહેતો. આ જાણતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું કે: "જે આપણે આપણીખચારના ધંધા તરફ નજર ફરીશું તો બહુ ગમગમી નાણે તેના પુરોના સમુદાય આપણને જણાશે; અને તેમને દેખાવ માત્ર અતુલ્યને ગંભીર વિચારોમાં મરદાન કરી દેવાને બાધ છે. કારણ કે We may lay it down as a maxim that when a nation abounds in physicians, it grows thin of people આપણે એ સત્ય સત્ય તરીકે સીધી ચકીરું કે જ્યારે પ્રજામાં તબીબો-ડૉક્ટરોની સંખ્યા

વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની વસ્તીમાં ધણી ઘટાડો થાય છે.” તબીબી મંડળને ઍડીસનની સીઝરની વખતના લશ્કરની સાથે સરખાવે છે, કે જેમાં કેટલાકો રથની અંદર બેસીને સંદા-રતું કાર્ય ચલાવતા હતા, બ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. રથમાં બેસનારાઓ કરતાં પગે ચાલનારાઓથી ઝોળાં માણસની નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તે મિયાસઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકતું નહિ, અને તેથી કરીને થોડા વખતમાં સંહારક કામ ગોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. ડૉક્ટરો અને ચેલ્ડાઓની આવી સરખામણી આખા ચલાવતાં ઍડીસન કહે છે કે “આરા Regulars અથવા સ્વીકારાયેલા પ્રચલિત ધોરણે કામ કરનારાઓ ઉપરાંત બીજા કેટલાક Registered or Enlisted થયા વગરના પશુ ધણાએક લોકો તો તેજ કામમાં મંડી પડ્યા હોય છે, અને તેઓ પણ ચોતાના હાથમાં સપડાઈ જનારાઓનું કાપાપન કાઢવામાં કવાયતી લશ્કરના કરતાં ઝોળા કુશળ હોતા નથી.”

Adam Smith કહે છે કે The great success of quacks in England has been altogether owing to the real quackery of the regular physicians. “ઈંગ્લેન્ડમાં ઊંટ વેદું જાણી જાય છે, તેનું એક જ ખર્ચ કારણ એ છે કે રેઝ્યુસર ગણાતા (સર્ટિફિકેટ-અને ફોરેન્સીની ડિપોઝાવાળા Registered Doctors) ની અંદર જ ખરેખર ઊંટ વેદું ચાલી રહ્યું છે.”

અને તેથી Dr. C. Kidd ને ના છુટકે કહ્યું કરવું પડે છે કે “Our chiefest hopes (of medical reform) at present exist in the outer educated public. It is a sad, but humiliating confession. વેદક શાસ્ત્રના સુધારાની આપણી મુખ્ય આશાઓ સદૃશ થવાનો આધાર વેદક ધધાની જાકારના કેળવણીના પ્રજનનને ઉપર રહેલો છે, આ વાત દિલગીરી ભરેલી, પણ ચરમ ઉપગમે તેવી કહ્યું જાય છે.”

### Medicine is no Science.

Prof. Valentine Mott, નામનો મહાન શસ્ત્રવેદ કહે છે કે, “Of all sciences medicine is the most uncertain. સર્વ શાસ્ત્રોમાં ઔષધિશાસ્ત્ર વધારેમાં વધારે અનિશ્ચિન છે.”

ચોતાના વખતનો સારામાં સારો ઈંગ્લીશ સરજન, કે જેને રક્ત એક એક આપરેશન ચારે પંદર પંદર દિવસ કે તેથી પણ વધારે સી મળતી હતી તે Sir Astley Cooper કહે છે કે “The Science of Medicine is founded on conjecture and improved by murder. આપણું ઔષધિ શાસ્ત્ર કલ્પના કે અનુમાન ઉપર રચાયેલું છે, અને મનુષ્યોનાં ખૂન કે વધથી તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે.”

ઝોડીનગરની રોયલ કોલેજ ઓફ ફીઝીયોલોજીના ફોર્મ ડૉક્ટર Dr. Abercrombie કહે છે કે Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing. તત્ત્વજ્ઞોઓએ ઔષધિશાસ્ત્રને અનુમાનો કરનારી કળા અથવા માન અટકળો જાહેરાતું શાસ્ત્ર એવું નામ આપેલું છે.”

ડૉક્ટર જોન મેસન ગુડ Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. કહે છે કે The Science of medicine is a barbarous jargon and the

effects of our medicines on the human system is in the highest degree uncertain except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence and famine combined એટલે કે, “ ઔષધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક અને ન સમજાય તેવો જાકજોરો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અવગણ્ય માત્ર એટલેજ છે કે ( અર્થાત એટલીજ વાતરમાત્ર નહીં છે કે )—મોટી મોટી લક્ષણો, ભયંકર ઉંઘા રોગો, અને દુઝાળો એ જ્યાંએ સામગ્રી મળીને જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે.

Dr. Benjamin Rush M. D. કહે છે કે “The art of healing is like an unroofed temple—uncovered at the top and cracked at the foundation.” ઔષધિશાસ્ત્ર એક હાપરા વગરના મહાન જેતું છે, કે જેના પાયા પણ ચીરાધને તળાયું જતું રહેલું છે. ”

રોગી અવસ્થામાં શરીરના જીવાસ્તુમાં થતા ફેરફારોના ઉંઘ અવપાસી મહાન જર્મન Pathologist Prof. Dr. Henle કહે છે કે “ Medical Science at all times has been a medley of empirically acquired facts and theoretical observations, and so it is likely to remain. ” સર્વે ક્ષણમાં ઔષધિશાસ્ત્ર તો ઉંટ વૈદાની પદ્ધતિએ—અજમાયશ ખાતર—એકત્ર કરેલી ખાજનો અને તર્કન્ય અભિપ્રાયો ઉપર રચાયેલું રચું છે, અને તેતુંજ રહેવાનો સંભવ છે. ”

અમેરિકાની Massachusetts Medical Societyના પ્રમુખ Dr. Jacob Bigelow M. D. કહે છે કે “Medicine is still an ineffectual speculation.” ઔષધિશાસ્ત્ર હજી સુધી એક કાંત્ર પણ કાર્ય સાધી ન શકે તેવા એક સંદોના ધંધા જેતું છે.

ન્યૂયૉર્કના Dr. Samuel S. William M. D. કહે છે કે The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called Medical Science; it still lingers on the verge of mythological age “ કાકરી વિદ્યા હજી એટલી નિશ્ચિત રિયતિએ નથી પહોંચી કે જેવડે તેને “ શાસ્ત્ર ” એવું નામ ધરી શકે; હજી તો તે દ્રષ્ટાનિક દતકયાના યુગની સિમા નજીક આપડે છે.”

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી ( Physiologist ) Dr. M. Magendie કહેજેના “ મેડિસિન ” એટલે ઔષધિશાસ્ત્ર ઉપરનાં જાપ્ખ્યાન આપવાં શરૂ કરતાં જોશ્વા હતા કે “Gentlemen ! medicine is a great humbug. I know it is called science. Science, indeed ! It is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything about medicine? .....I repeat, no body knows anything about medicine. આ શબ્દોનો ખાવાર્ય આ પ્રમાણે છે. ગૃહસ્થો ઔષધિશાસ્ત્ર એક મોટી દુગત્યાજ કે પ્રપંચભગ છે. મને ખબર છે કે તેને ક્રિષ્ટ શાસ્ત્ર કે સાયન્સનું નામ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી રીતે તેમાં

સાબસ કે શાસ્ત્ર જેવું કોઈજ નથી. દવા વાપરનારા ઉપચારકો ધુતારા નહિ તો હટ વેડું કરનારા તો છેજ. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જેટલું હોય શકે તેટલા ગાઢ અજ્ઞાનમાં આપણે આ બાબતમાં ગેરચાં બાઈએ છીએ. આખી દુનિયામાં ઔપચારમાં અકસીર શુભ રહેલા છે એવું જાન ધરાવનારો કોણ કહે શકે છે ? હું કુરુ : કહું હું કે કોઈ પણ માણસ ઔપચારના શુભ વિશે લેશ માત્ર પણ જાન ધરાવતો નથી."

એડીનબર્ગ મેડીકલ કોલેજના પ્રોફેસર Dr. Gregory એ પોતાના વૈદ્યીય વિદ્યાર્થીઓના કક્ષાસ સમક્ષ એવાં વચનો ઉચ્ચાર્યા હતાં કે:

"Gentlemen, ninety-nine out of every one hundred so called medical facts are medical lies, and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense. "મૂંડર્યો, દવાને લગતી દર સો વાતો-માંથી નવ્વાણું વાતો તો વૈદ્યીય જુદાણું હોય છે, અને ઔપચારને લગતા સિદ્ધાંતો, ધણે ભાગે ઉધારી અને હાહારતી ખૂર્ખોટાજ હોય છે."

લંડનની રૉયલ કોલેજ ઓફ ફીઝીશીયન્સના દેશ પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Dr. Ramage જણાવે છે કે "It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if, indeed, a series of vague and uncertain incongruities deserves to be called by that name. "આપણી આધુનિક ઔપચારિક પદ્ધતિ-ને કે પદ્ધતિ આખર શાસ્ત્ર જેવું પદ હાવતી આપણી પાયા ત્રિનાની, અનિશ્ચિત અમંમનીય અને અમંમદ દવાઓ સંબંધીની વાતોને ખરી રીતે ધટુંજ નથી-તેની ઔપચારિક પદ્ધતિ તેના પ્રોફેસરો અથવા અધ્યાપકોને એક બહુજ શરમાવનારી વાત છે.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College of London કહે છે કે:—The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence. "હાલમાં બહુધા પ્રચારે પામેલી ઔપચારિક અત્યંત અનિશ્ચિત અને અનિશ્ચય અસત્યપ્રકારક રીતિ છે. અને શુદ્ધિત્વ આખર સાધારણ આક્રમને આધારે વિચારતાં જનુ તેમાં ભ્રાસ રાખતા જેવું કંઈજ નથી."

Dr. J. M. Peebles M. D., says in his "How to Live a 100 Years and Grow Old Gracefully:—The old method of treating disease—well, say a cough—was this:—"An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved; but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed; the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given; these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be reco-

minenced." This may pass for regular scientific treatment but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Dr. Rosenbach કહે છે કે:—

The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles, and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

### Medicine is positively Injurious.

ન્યુયૉર્ક યુનિવર્સિટી મેડિકલ સ્કુલના નણીતા અધ્યક્ષ પ્રોફેસર ડૉક્ટર Martin Pain M. D. પોતાના Institutes of Medicine નામના કૌપ્યશાસ્ત્રના અંશમાં એક વૈદ્યશાસ્ત્રમાં નણીતી લૅટીન કહેત "Ubi virus, ibi vitus" ટીકી બતાવે છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે Strongest poisons are the best remedies. આજ ડૉક્ટર વધારેમાં એમ કહે છે કે "Remedial agents are morbidic in their operations, and therefore, in the administration of medicine, we cure one disease by producing another." વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરનાર દારણો જે પ્રકારની ક્રિયા શરીરમાં પેદા કરે છે તેવાજ પ્રકારની વિકારી ક્રિયા કરવાનો શુભ દવાઓમાં પણ સહેલો હોય છે, અને તેથી દવાઓ ખરાશનીને આપણે એક રોગ દવારી ધને (મોડા વહેલો) બીજો રોગ પેદા કરીએ છીએ.

વિકલિસકે અને સત્ત્વ વૈદોની ન્યુયૉર્ક સહેરમાં આવેલી મોટી વૈવરૂપ પાઠશાળાના અધ્યાપક Prof. Dr. Alonzo Clark of the New York College of Physicians and Surgeons કહે છે કે: "In their zeal to do good physicians have done much harm. They have hurried thousands to their graves, who would have recovered if left to nature. All our curative agents are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality."

"દરદીઓને લાભ કરવાના આવેશમાં આવી નર્મ દાક્તરોએ ઘણું સુકશાન મનુષ્ય નાનને ક્યું છે. કુદરતનેજ સોંપી દેવામાં આવ્યા હોત તો નજીક સાત્ર થત્ર ચકત તેમાં દમરો માણુમેને અક્ષય તેઓએ મારી નાંખ્યાં છે. આપણી સર્વ ઉપચાર તરીકે વપરાતી દવાઓ વિત્રમય એરી હોય છે, અને તેથી તેની દવાઓનો દરેક ડોઝ દરદીની જીવનચક્રિત Vitality ઝાલી કરે છે."

Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. જેઓએ "Book of Nature," "A System of Nosology," "Study of Medicine" નામના

મોટા અને નજીકના ગ્રંથો લખ્યા છે તેઓ લખે છે કે The science of medicine is a barbarous jargon, and the effects of our medicines on the human system are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined. “ઔપચિસિક એ એક જંગલી અને ન સમજાય તેવો બધવા છે, અને દવાઓથી ધરીરને થતા લાભની વાત અત્યંત અનિશ્ચિત અને શંકાભરેલી છે, પરંતુ જો કોઈ વાત અપવાદ તરીકે નક્કી જ હોય તો તે એ છે કે મહાન હુકો-વિગ્રહો, મહાભારીઓ એવી હકતા રોગો અને દુષ્કાળોના કરતાં પણ વધારે જીંદગીઓનો નાશ દવાઓએ કર્યો છે.”

વેદક અને સશ્ત્રવિદ્યા સંમધીના એક પત્રના તંત્રી Editor of the Medico-Chirurgical Review, Dr. James Johnson, M. D., F. R. S. કહે છે કે: “I declare as my conscientious conviction founded on long experience and reflection that if there were not a single physician, surgeon, man-mid wife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality than now prevail.” લાંબા અનુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મારા ખરા અંતઃકરણના નિષ્પત્તિ તરીકે હું જાહેર કરું છું કે જો આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વેદકે ડૉક્ટર, સરજન કે ચર્મીદ, દાંધ કે સુષાણી, કેમિસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગોંધી કે દરિયાણાં રાખનારા, અને દવાઓ ન હોય તો હાલના કરતાં મરવાડ અને મરણો પ્રમાણુ બહુ જ ઓછું થાય.”

ગ્રેટિસર ડૉક્ટર સેન્ટ જોન એમ. ડી. કહે છે કે “All medicines are poisons” સર્વ દવાઓ મહેર અથવા વિષ છે.”

એક અત્યંત કુશળ ડૉક્ટર તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામીને મોટામાં મોટી શ્રી મેથનનાર વિષ્ણુ વિખ્યાત ડૉક્ટરોમાંના એક તરીકે ગણાઈ ગયેલા Dr. Baile એ પોતાના આધીશ વર્ધના વેદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતા કે: I have no faith in physic અને દવાઓ ઉપર લેવા પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી.” અને મરણ પૂરે વિશ્વાસ નાખતાં એમ જોલતા હતા કે “I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured. જ્યેષ્ઠ દરદીઓને મેં સાજા કર્યા છે, તેના કરતા વધારે ને મેં (મારા ઔપચોપચાર વડે) મારી નાંખ્યા નથી, એવી માગ અંતઃકરણને ખાતરી કરી આપવાને હું છું છું છું.”

એક દંવિ, તત્વજ્ઞાની, વિદ્વાન ગ્રંથકાર અને કુશળ ચિકિત્સક (Physician) તરીકે અમેરિકામાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes એમણે અમેરિકામાં આવેલી હાર્વર્ડ મેડિકલ સ્કુલના નિવાર્થિઓની સમક્ષ બાપણ આપનાં કહ્યું કે, The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankerous materials, the vegetable kingdom robbed of

all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation. “ઔપધિશાસ્ત્રનું કાણું દલક પેલા ગળવર આત્મ-સંજ્ઞમને આભારી છે, જેને અતુસરીને મોટી મોટી ખાણોમાંથી પ્રાણુઘાતક ઝેરોને બહાર ખોદી કઢાડવામાં આવ્યાં છે, અદારભાર વનસ્પતિની અક્ષાબક્ષાઓ તેમનાપરથી-ઉતારીને એકી કરવામાં આવે છે, પ્રાણુઓનાં મલીન આંતરણમાંથી નકે ઉસરીને કાઢી લેવામાં આવે છે, સાપ, વીછી જેવાં ઝેરી પ્રાણુઓની ઝેરથી ભરેલી દોષળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચોલી લેવામાં આવે છે, અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી જુગુપ્સા ઉપજાવે તેવી બક્ષાઓ દવાના નામથી મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાકારથી હડસેલી-રેડી દેવામાં આવે છે, જેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તેઓ ગિયારાં શરીર બધારણના, ખાનપાનના અગર તો પ્રાણુપ્રોત્સાહ સંબંધીના કોષ દોષથી રિજાતાં હોય છે.” આજ વિદ્વાન પ્રોફેસર-ડૉક્ટર Holmes એમણે બીજો કોષ પ્રસંગે કહ્યું હતું કે: I firmly believe that if the whole materia medica, as now used, could be sunk to the bottom of the sea, it would be all the better for mankind—but all the worse for the fishes. “માફ પાત્રીપૂર્વક માનવું એવું છે કે, હાલમાં જે દવાઓ વપરાય છે તે બધીને એક સામગ્રી દરીયાને તળીએ ડુગાડી દેવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યજાતને તેથી ઘણુંજ લાભ થાય, પણ બીયારાં માછલાંનાં (તે ઝેરી દવાઓને લીધે) નકામા ભોગ મળે.”

હંડનની રાયલ કોલેજના દેશે પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Ramage જણાવે છે કે: It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without a physician than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong language I employ. આપણી હાલની ઔપધિપચાર પદ્ધતિ તેના દિમાયતી પ્રોફેસરો અને ડૉક્ટરોને બહુજ શરમાવનારી છે. આપણાં ઔપધિ કેવાં કચિત્તજ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીવર આપણા દરદીઓની પ્રકૃતિને ઔપધિ બરેબર વધારે બગાડે છે? હું નિર્ભય રીતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે ઘેણાખરા કેસમાં ડૉક્ટર કે વૈદ્યના દવાના ઉપચારો કરવા કરતાં તેમના વિના ચલાવી લેનાર દરદીઓની જીંદગી વધારે સલામત રહે છે. માત્ર ધધાદાર બાઈબિલ ડૉક્ટરોના દુરાચાર મેં એટલે બધાં જોયાં છે કે મેં વાપરેલા સખન શબ્દોને પુરતો આધાર અને વાજબીપણું મળે છે.”

Prof. Jamieson of Edinburgh કહે છે કે “Nine times out of ten our mis-called remedies are absolutely injurious to our patients. રોગના ઉપાય તરીકે ગણાતી અને વપરાતી દર દવા દવાઓમાંથી નવ દવાઓ આપણા દરદીઓને સંપૂર્ણપણે નુકસાનજ કરે છે.”

Sir John Forbes, M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S. Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen's Household, Editor of the "British & Foreign Medical Review." etc. etc. કહે છે કે "Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. યોગ્ય દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં દરદીઓ દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજા થાય છે, અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓનું ઝેર એ જાનનેના ઉપર વિનય મેળવી સાજા થાય છે."

Dr. Frank કહે છે કે "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room. Governments should at once either banish medical men, and prescribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of of this dangerous profession, and the murders committed in it, than after the lowest trade. શાન્ત બોરડાઓમાં દવાઓ વડે સેંકડો દરદીઓના જીવ નષ્ટ છે; ખૂન થાય છે કહીએ તો ચાલે. અને સરકારે તેવી દવાઓ વાપરનારાઓનો ધધો બધ પાડે એ જોઈએ. વગેરે."

### Hydropathy જોડાપચારની તુરંદેશમાં અભિપ્રાયો.

(Vide Hydropathic Encyclopedia pp. 46 to 51)

Prof. Dr. Clark કહે છે કે "A sponge bath will often do more to quiet restless, feverish patients than an anodyne. જેને મુશ્કેલ થેન ન પડતું હોય કે શાન્તિ ન વળતી હોય તેવા લાવના દરદીને Anodyne એટલે શામક દવાઓના કરતાં પાણીમાં વાદળી બોળી બોળીને નવસાવવાથી વધારે આરામ મળે છે."

એક નાણીતા ડૉક્ટર અને ગ્રંથકાર જણાવે છે કે "Remember, water, hot or-cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results. યાદ રાખજો કે વૈદ્યશાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેસાન લાવનાર, ઝંડો સાદ લાવનાર, પરસેવો લાવનાર, વેદના દારક, દસ્તાન અથવા રૂત્તને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વખનકારક યાને ઉત્તરી કરાવનાર, જરૂર થાને લાવતો નાશ કરનાર, એવી જાતુઓના નાશ કરનાર, એવી રોગોને દેખાતા અટકાવનાર, શામક, લોહીના વેગને



નરમ પાકનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમે દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેમ પ્રમાણે સાદા પાણીનો એક ઓકસીર ઉપાય તરીકે તમે દરેક રીતે ઉપયોગ કરી શકો, અને તે પણ વળી દવા કરતાં વધુ સારાં પરિણામ લાવીને. ”

Prof. Dr. Smith લખે છે કે: “ The vapour of warm water is the most efficacious expectorant we have. ” સાદા પાણીની વરાળ એ છાતીમાં ભરાયલા કફને છુટા પાકનાર સર્વોત્તમ કફન ઉપાય છે. ”

Dr. Friedrich Hoffman M. D., જેના પૂર્વજો જાણે વર્ષથી વૈદ્યીય ધધામાં મશહૂર હતા તે જે Halle માં જન્મ્યો હતો અને તે યુનિવર્સિટીનો મરણપૂર્વત અધ્યક્ષ હતો અને જેની કીર્તિ આખા યુરોપમાં ફેલાયેલી; જેણે *Medicina Rationalis Systemetica* નામનો મશહૂર વૈદ્ય ગ્રંથ લખ્યો છે તે કહે છે કે:—

“ We assert that water is a remedy suited to all persons, at all times, that there is no better preservative from distempers, that it is assuredly serviceable both in acute and chronic diseases, and, lastly, that its use answers to all indications, both of preservation and cure. અમે એમ બાર મૂકીને ખાત્રીથી કહીએ છીએ કે દરેક મનુષ્યને સર્વ પ્રયોગમાં અતુલ્ય આવે એવો ઉપાય તે પાણીનો છે; વ્યાધિઓથી બચાવનાર તથા સાર્વ મીઠું એકે સાધન નથી; તીવ્ર તેમજ અર્થ રોગો એ બંનેમાં તે ઉપયોગી છે એમ ખાત્રી કરેક કહી શકાય; અને છેવટે એટલુંજ કહેવાનું કે આરોગ્યના સંરક્ષણ અને વ્યાધિના નિવારણની જ્યાં જ્યાં અને જ્યારે જ્યારે જરૂર જણાય ત્યાં ત્યાં અને ત્યારે ત્યારે પાણી બનાવર અને પુરતું કામ બજાવે છે. ”

Dr. Boerhaave, M. D., [જેઓ Royal Academy of sciences of Paris અને Royal Society of London ના ફેલો હતા; જેના વિષે *Encyclopaedia Britannica* લખે છે કે: One of the most celebrated physicians of modern times.....From the time of Hippocrates, no physician had more justly merited the esteem of his contemporaries and admiration of posterity than Boerhaave (Hermann)] લખે છે કે. “ No remedy can more effectually secure health and prevent disease than pure water. જીવન કાળે પણ ઉપાય કે સાધન વડે તંદુરસ્તી જાળવવાનું અને રોગોને અટકાવવાનું કામ એવજા પાણીના ઉપાય કરતાં વધારે સારી રીતે થઈ શકે તેમ નથી. ”

Dr. Sir John Forbes, [M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S., Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen Victoria's Household, Editor of the British and Foreign Medical Review, etc. etc.] કહે છે કે, “ In chronic diarrhoea, dysentery, and hemorrhoids the sitz bath appears to be frequently an effectual remedy. અર્થ સચડણી, ઝરડો અને અર્થ અથવા મસા જેવાં દરદોમાં પણી

વાર કહિસ્તાન અથવા સાદા ચોખ્ખા પાણીથી ભરેલા દમમાં અમુક વિધિએ સ્નાન કરવાનો ઉપાય બહુ આકર્ષીત્ર નિવડે છે. ”

Dr. Larrey, [ the most celebrated operative surgeon France, ever produced ] અહુધા પાણીથી બાંજવેલી ષડીઓજ ( Water dressings ) વાપરતો હતો.

**Aerotherapy વાયુઓપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાય.**

ગ્રેડિસર ડૉક્ટર Clark કહે છે કે: " Pure cold air is the best tonic the patient can take " ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવું સર્વોત્તમ ' ટોનિક ' કે પુષ્ટિકારક દવા બીજું કોઈ પણ દરદીને મળતી અશક્ય છે. "

અવનશક્તિ.

તેના અવિચારી વ્યયથી થતી હાનિ અને તે વિષે મી. હર્બર્ટ  
સ્પેનસરનો મત.

( લેખક:-ઈસમાઈલ જમાલ બેલીગ-મુ, ધોરાજી. )

[illegible]

થયું હોય તે તેટલું ફળ નહાઈ થયા વિના રહેજ નહિ. તેથી કુદરતે જેટલી શક્તિ પુરી પાડી હોય, તે ઉપરાન્ત જે સુવાવસ્થામાં માનસિક શ્રમ કરવામાં આવે, તેા ખીજા કાર્યો કરવા સાટે જેટલી શક્તિ જોઈએ તેમાં ખાડો પડશે અને નાકી કાંઈપણ જાતની હાનિ નિપજશે.

અમુક વયે મનને જેટલો શ્રમ આપવો જોઈએ તે કરતાં સેન્જમાજ કંઈક વધારે માનસિકશ્રમ કરવામાં આવે તો શરીરના બાધા ઉપર તેની કાંઈક અસર જણાશે. એટલે શરીર જેટલું ઉચું થવું જોઈએ તે ન થતાં કંઈક નીચું રહેશે; અથવા તો કદમાં કંઈક નહાવું રહેશે; અગર શરીરની શિરાઓ જોઈએ તેવી સારી થશે નહિ. માનસિકશ્રમ કરતી વખતે મગજમાં વધારે રક્ત જાય તે તથા માનસિકશ્રમ કરવાથી મગજને જે ધસારો પડેલો હોય, તે પુરો પાડવા સાટે જે રક્ત વપરાય તેટલું શિરા અને શરીરના ખીજા અવયવોમાં જોઈએ ફરશે, અને તેથી તેના પ્રભાવમાં શરીરની વૃદ્ધિ થતી અટકશે, અથવા ખોટા જોડા પુરો પડશે, આવી પ્રતિક્રિયા થવાનીજ, ત્યારે વિચાર કરનારો એટલેજ કે આવી રીતે જે નુકશાન થાય તેના બદલો વાળે તેટલો લાભ મનની વિશેષ કેળવણીથી મળે છે કે નહિ? અગર શરીરવૃદ્ધિની ખામી રહે અથવા શરીરમાં જુરમો અને સહનશક્તિ અને એવા બાંધાની પરિપક્વતા ન થાય, તો તે ખોટાના બદલો જીવનશક્તિના શ્રમથી વિશેષ જ્ઞાન મદદે તેથી વળી રહે છે કે નહિ?...જવાબમાં ના જ કહેડી પડશે એટ જ નહિ પરંતુ જે માનસિકશ્રમ અતિ વિશેષ હોય તો વધારે હાનિકારક પરિણામ થાય છે, તેની ખોટી અસર શરીરપર જણાઈ આવે છે; વળી મગજ ઉપર પણ તેની માડી અસર થાય છે. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રના નિદમ પ્રમાણે વૃદ્ધિ અને શરીરના અવયવોની પૂર્ણતા એ બેમાં બહુ ફેર હોય છે. વૃદ્ધિ એટલે શરીરના કદનો વધારો; અને અવયવોની પૂર્ણતા એટલે શરીરના બાંધામાં વધારો. જીવનેંદ્રીય શાસ્ત્રનો નિયમ એવો છે કે આ બે ક્રિયામાંની દોષ પેશુ એક વધારે કડપથી યાદે તો બીજી ક્રિયામાં વધારે અટકાવ થાય છે. એટલે જે ઉચાઈ વધે તો પડોળાઈમાં કમી વાળું આવે છે. કાટરપીલર (Caterpillar) અને ક્રાઈસાલીસ (Chrysalis) જેવાં જોનાં દશાન્ત ઉપરથી આ વાત સમજવામાં આવશે. કાટરપીલરના શરીરનું કદ એકદમ વધે છે, પરંતુ તેના શરીરના અવયવો અસ્વાવસ્થામાં જેવા હોય છે, તેવાને તેવાજ પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી પણ રહે છે, ક્રાઈસાલીસનું કદ વધતું નથી, પરંતુ તે પ્રાણી આ અવસ્થાએ આવે છે ત્યારે તેનું વજન ઘટવા માંડે છે; અને શરીરના અવયવોનું બંધારણ ગુંચવણીયું (Complex) થવા માંડે છે. આવાં જ્ઞાનાં પ્રાણીઓના શરીરમાં જે વિરહતા નગરે પડે છે, તેવી મ્હોટા પ્રાણીઓમાં જણાતી નથી. કારણ કે કદનો વધારો અને અવયવોની પૂર્ણતા એ બે કૃતિઓ એકજ રામે થતી જાય છે. છોકરો અથવા છોકરી એ બેના શરીરમાં જે જે ફેરફાર થાય છે; તેના મુદ્દામયો દરીયું તો તકાવન કેટલેક દરજ્જે જણાઈ આવશે. છોકરીનું મન અને શરીર જરૂરી પુખ્ત થાય છે; અને તેની વૃદ્ધિ થતી બંધ પડે વહેલીજ થાય છે. જે વખતે છોકરીના શરીરનું બંધારણ પૂર્ણ થઈ તેને પુખ્ત ઉમરની મજા વામાં આવે છે, અને તેની સર્વ શક્તિઓના અમલ સર થાય છે, તેટલી ઉમરે છોકરોના બાંધો કાર્યો હોય છે. કેમ કે તેના શરીરનું કદ પ્રથમ વધવા માંડે છે; આ નિયમ આખા શરીરને લાગુ પડે છે. તેટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને પણ લાગુ પડે છે. એટલે કે શરીરનો એકજ અવયવ પુખ્ત અને મજબુત કરવાનેજ યતન મળ્યો હોય તો ખીજા અવયવો નજાગા થાય છે. આની સામિતી કાઠીગર અને મજુર લોકોમાંથી મળી આવે

છે. હુદાર અને દંસારા, બારે મોટા હથોડા વાપરી ઘાટ ધડે છે, તેમના હાથની જુગઓ મજબુત થાય છે; પણ તેના પ્રમાણમાં પગ, અને બીજા અવયવો, તેવા મજબુત થએલા જણાતા નથી. તેમજ હલદારા, ખેપીઆ વગેરે લોકોના પગની પીંડીઓ જેવી મજબુત અને કસાએલી હોય છે તેવા શરીરના બીજા ભાગો હોતા નથી.

શરીરના કોઈ પણ ભાગનું બધારણ પૂરું થવા માંડે તો તેની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. આ નિયમ મગજને લાગુ પડે છે. મગજમાં બાહ્યાવસ્થામાં જુદા જુદા ભાગ પૂર્ણ ન થયેલા એવા એક માત્ર મેદુનો ગણા હોય છે. અને તેમાં રહેલી જુદી જુદી શક્તિઓની કૃતિ અ-યોગ્ય ત્વરાથી કરાવવા માંડે તો ઉપરના પ્રમાણમાં મગજના જુદા જુદા ભાગ જલદીથી પરિપક્વ થશે. પરંતુ આમ ન કરતાં, સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે મગજનું બધારણ પૂરું થવા દીધું હોત, તો જેટલી શક્તિ તેનામાં આવત અને તેનું જેટલું કદ થાત, તે કરતાં આ પ્રમાણે કરવાથી થોડી શક્તિ આવવાની ! અને કદ નહાતું રહેવાનું ! અને જે બાળકોમાં અકા-ગ્નિક માનસિક ચપળતા દેખાતી હતી, અને અમુક ઉમરનાં થાય ત્યાં સુધી તે બહુ હુશિયાર ગણાઈ બધા વિષયોમાં સરસ નિવડી આવતાં તે પાછળથી તેટલાં હુશિયાર ન નિવડતાં, તેમનાં માથાપ અને શિક્ષકોને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલાં. તેનું કૈટલેક દરજ્જે ઉપર કહ્યું તેજ કારણ છે. ન્હાનપણમાં ઘણાં વખણાતા, અને હોશિયારીમાં ખપતા પણ પાછળથી પથ્થરના ભમરડા જેવા નિકળેલા છોકરાના ઘણા દાખલા વાંચનારનાં જીવનમાં આવ્યા હશેજ. બાહ્યાવસ્થામાં હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરી હદ ઉપરાન્ત કેળવણી આપવાથી તુકસાન થાય છે, એ વાત સાધારણ રીતે માણસો બાણે છે. તેરીજ રીતે યુવાવસ્થામાં પણ તેવુંજ નિયમિત થશે તેનું તેઓને ભાન રહેતું નથી; એ ઘણું નવાઈ જેવું છે. બાળકમાં અકાગ્નિક શુદ્ધિની પરિપક્વતા થાય તો તે ખોટું છે એમ માથાપ કાંઈક સમજે છે. બાળકના મનને અસર વધમાં પરિપક્વ કરવાને જે માથાપ મહેનત કરે છે, તેમને બીજા કપડા દે છે અને તેમ કરવાનું કેવું પરિણામ થાય છે એ વાતની માહેતી હોય તો એવાં માથાપને વધારે બીતિ લાગે છે. એક મહા વિદ્વાન જીવનદ્રિષ્ટાસ્વર એમ કહે છે કે:— “ મહે” મહારો છોકરો આઠ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી તેને કાંઈ પણ શિખવવાનું ધાર્યું નથી. ” આ વાત ઉપરથી અનુમાન શું નિકળે છે તે જુઓ. બાહ્યાવસ્થામાં જે છોકરાની મનશક્તિ પરાણે પરિપક્વ કરી તો તેથી શારીરિક દુર્બળતા અગર હમરે મૂર્ખતા કિંવા અકાગ્નિક થયું, એ કમ નિષ્પન્ન છે. આ વાત ઘણાના સમજાવમાં છે, તોપણ યુવાવસ્થાએ, અતિ યમથી તેવાંજ કળ-મુગરાનાં એ વાત ઘણાના સમજાવમાં છે, તોપણ યુવાવસ્થાએ, અતિ યમથી તેવાંજ કળ-મુગરાનાં એ વાત ઘણાં લોકો વિસરી જાય છે, અને વાસ્તવિક રીતે પરિણામ તો એવાંજ થાય છે. મનશક્તિઓ અમુક ક્રમમાં અને અમુક નિયમ પ્રમાણે ખીણે છે. જે કેળવણીની પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમ પ્રમાણે હોય તો ઠીક; પણ જો પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમને અવગણી ન હોય, અને મન ઘુરત ચલણ કરી શકે નહિ એવી મિષ્ટ, અને સુષ્ટ, ખામતો મનમાં ધાલવામાં આવે અગર વધતે યોગ્ય હોય તેવી કેળવણી ન આપતાં મનને અતિ કેળવણી આપવામાં આવે તો આવો અસ્વભાવિક લાભ થાય તેના જેટલું અગર તેથી વધારે તુકસાન તેની સામે થવાનુંજ.

હદ ઉપરાન્ત જીવનશક્તિ વાપરવાનાં ઉપર કહેલાં પરિણામ વારે હાનિકારક છેજ, પણ તેથી શારીરિક તન્દુરસ્તી જગડીને ગ્રાહાં પરિણામ નિષ્પન્ન છે તે વગી વધારે હાનિ-કારક છે. તેથી શરીરનો બાંધો દુરી જાય છે, શારીરિક શક્તિઓ શિથિલ થઈ જાય છે,

અને મનોવૃત્તિ વિકારી થાય છે. જીવને દ્રિયશાસ્ત્રની કેટલીક તાજી શોધો કરવામાં આવી છે. તે ઉપરથી શરીરની કૃતિઓ ઉપર મગજની કેટલી સત્તા છે, તે જણાવવા આવેલું છે. અમ પાચન, અને રક્તવહન, તેમજ આ બે ક્રિયાને આધારે થતી શરીરમાં બીજી બધી મૂળ ક્રિયાઓ પામેા મગજની શક્તિ ઉપર છે. વેગસ નામના જ્ઞાનતંતુઓ મગજ અને શરીરના અંતરાવયોને જોડે છે. જ્ઞાનતંતુઓને છંછેલાથી ક્ષેત્રું પોતાનું કામ કરવું કેવું અટકી જાય છે? અને તે જ્ઞાનતંતુ ઉપર થએલી અસર જેમ જેમ ઘટતી જાય તેમ તેમ ક્ષેત્રમાંથી શ્વિર વહન થવા માંડીને તે પોતાનું કાર્ય અજાવવા માંડે છે. વળી તે જ્ઞાનતંતુઓને છંછેડીએ તો પાંચ ક્ષેત્ર ઉપરનું તેનું કેવું પરિણામ થાય છે? એ જોના જોવામાં આવ્યું હશે તેનાથીજ અતિ શ્રમિત મગજની શિથિલતાકારક અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે? તે સમજ સરશે. આવેા પ્રયોગ વિષમર નામના એક વિદ્વાને કરેલો હતો. જીવને દ્રિયશાસ્ત્રના પ્રયોગથી જે પરિણામોનાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં છે, તે પરિણામો તો આપણા જોવામાં ઘણીવાર આવે છે.

આશા, ભય, ક્રોધ, અને હર્ષ, એમાંતુ એક પછુ જ્યારે આપણે અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણું હૈયું કેવું ધકેડે છે? અને જ્યારે અતિ ભય, અતિ ક્રોધ, અતિ હર્ષ, અને અત્યાધા, મનમાં હોય છે; ત્યારે હૈયું જાણે મહા મહેનતે પોતાનું હમેશનું કામ કરવું હોય એવું જણાય છે. એકએક ખુશીની ખખર સાંભળવાથી મન ઉપર અચાનક અતિ મોહનો ધક્કો લાગવાથી ગાણસતું જ્ઞાન જતું રહી તે કેની મૂર્ઝા ખાધ પડે છે? તે વાત સર્વને માહિતજ છે; અને મનમાં અતિ હર્ષ, અતિ ભય, અતિ ગ્રોહ અને અતિ ક્રોધ અથવા ક્રોધ પછુ લાગણી અત્યંત ઉત્પન્ન થઈ તો તેનું પરિણામ કેવું થાય છે? તે પછુ આપણા જાણવામાં છે. મનમાં જ્યારે વહેગ થયો હોય ત્યારે પેટમાં પછુ મિઠાક થાય છે, મનની આનંદજનક અથવા દુઃખદાયક સ્થિતિ થાય તો ભૂખ ન લાગે, અને બોજન ઉપર આરુચિ થાય છે. તેમજ જો ખાધા પછી હર્ષજનક અથવા ખેદકારક વૃત્તાત જાણવામાં આવે તો ઘણી વખત ખાધું પાંડું ફરે છે, ( ઉલટી થાય છે ) અગર તેનું પાચન મહા મહેનતે થાય છે. તેમજ અતિ માનસિક અપ- થી પછુ આંત્રજ પરિણામ થાય છે. ઉપર જે દર્શાવેા કહ્યાં છે, તે સહજ ધ્યાનમાં આવે એમાં છે અને તે ઉપરથી મગજ અને શરીરનો સંગઘ કેવો છે તે પછુ સમજશે. આ સંગઘ શરીરની અને મનની દરેક સ્થિતિમાં કાયમ રહે છે. મગજમાં કોઈ પછુ મનોવૃત્તિ વિકાર જીરસાગરે પછુ ક્ષણિક થઈ તેની તેટલીજ ઉમ પછુ ક્ષણિક અમર અંતરાવયો ( Viscera ) ઉપર થાય છે. તેમજ ચોડી-જીરસાધાર પછુ ઘણી મુદતની ઉશ્કેરણીનું પરિણામ પછુ તેનું થાય છે, એટલે કે કોઈ પછુ લાગણીના ધક્કો મન ઉપર નેટયો થાય તેજ પ્રમાણમાં અંતરાવયો ઉપર અમર થાય છે. આ સિદ્ધાન્ત ખરો છે, એમ દરેક વેંઘ કહી શકશે. શરીરમાં પેટેનો સડો જીદી જીદી જાતનો અને ઓછાવતો હોય છે. કોઈક વખત માત્ર હૃદય રોગજ થાય છે. હૃદય વારેવારે ધગધગા કરે છે, નાડી નમળી થાય છે, અને તેના ધનકારા ૬૦ કિંચા તેથી પછુ ઓછા થઈ જાય છે, કોઈક વખતે પેટમાંજ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અજીર્ણ થઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે હૃદય અને પેટ એ એમાં રોગ બગાય છે. ઉલ્ક ચોડી અને એક સરખી નહિ; વચમાં જાગી ઉઠાય અને મન પછુ ચોડુ ઘણું ઉદામ રડે છે.

ત્યારે વિચાર કરો કે મગજ ઉપર અતિશય ન સહન થાય તેટલો બધો બોલો નાંખવાથી કોમળ બાળકો અને જીવાનીયાઓને કેટલું જાણું તુકર્યાન થાય? વચ પ્રમાણે શુદ્ધિતો વધારો થાય, અને સ્વસ્થશક્તિ, કષ્ણશક્તિ, વગેરેનો પછુ વધારો થતો જાય. ત્યારે પછી

જેટલી મગજમાં સક્તિ હોય તેનાથી વધારે ભાર તેના ઉપર મુકનામા આવે તો ખચિત શરીર ઉપર દબાવે તરેહથી તેની તુકશાનકારક અપર જોવામા આવે છે, અને જો ભાર મેંદનાહ એકદમ ન આવે, તો પણ શરીર ધીમે ધીમે ગળતું જાય, અને બગતી બીલકુલ હાનિ થતાં ક્ષય વગેરે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય. જ્યારે જુણ થોડી ઘણી લાગે, રચિ ન થાય, અન્ન પુરૂ પમે નહીં અને લોહી સારી રીતે ફરતું ન હોય, ત્યારે માણસ ઉમરમાં વધતો જાય તો પણ, તેનું શરીર કેમ પૂર્ણ થઈ શકે ? જે પ્રાણુરક્ષક ક્રિયાઓ છે તે બધીનું બંધારણ સાગ લોહીના જરૂર છે. જો સાગ લોહીને જરૂર ન હોય તો બીજી બધી પ્રાણુરક્ષક ક્રિયાઓ બળહીન થાય, જે સારૂ લોહી પુરતું ન હોય તો શરીરમા જે નળાઓ છે તેમાથી નિકળતા પ્રવાહી પદાર્થ જમે નહીં, અને અંતરવચ્ચે પોતાની ક્રિયા પણ બગતી શકે નહિ. સાગ લોહીના પુરતા જરૂર વગર, શરીરના જ્ઞાનતંત્રુઓ, માસ-પિંડીઓ, અંદરની તથા અથવા શરીરની બીજી રેવાઓને જે ધસારો પહોંચે તેની ખોટ પૂરી પડી શકે નહિ, અને તેઓ પોતાનું કામ બરાબર ન બજારે. સાગ લોહી વગર જોઈએ તેની રીતે પુષ્ટિ થાય નહિ, શરીર વધે નહિ અને વધે તો પણ બગ મુકત ન હોય, આ બધાં કારણો ઉપરથી આપણને સહજ વિચાર આવી શકે છે કે જો લોહી સારૂ અને પુરતા જરૂરમાં ન હોય તો જીવતા શરીર ઉપર તેનાં ધણાં આઠા પરિણામો નિપજે છે.

બધા કયુમ કરે છે કે અતિશય અભ્યાસથી શારીરિક બળતી હીનતા થાય છે. જ્યારે એમ છે તો કેમકે બાળકોને બળાત્યારે પોષકની પેટે પાક મોટે દરાવવામાં ફરતું તુકશાન થાય છે ? તેનો વિચાર વાંચનારાઓએજ કરવો. જેની રીતે શરીર ધીમે ધીમે વધે છે તેજ પ્રમાણે મન પણ ધીમે ધીમેજ વૃદ્ધિ પામે છે, એટલે કે જેમ વય વધતું જાય તેમ મન પણ વિચારશક્તિમાં પુખ્ત થતું જાય છે, અને અરણ્યશક્તિ પણ તેજ પ્રમાણમાં વધે છે, ત્યારે જો નાની વયમાં કે જે વયે મન પૂર્ણ રીતે પુખ્ત ન થયું હોય તે વખતે યાદ રહી શકે તેના કટાં વધારે બાગતો તેને શિખરવામા આવે તો તે બધી બામનો મુરત તેનાથી ભૂલી જવાય અને વળી અધ્યયન ઉપર મિતકુલ રચિ ન રહે. કાંતો જુદિને જાણ્યું કાગે લગાડ્યાથી, અને તેને મિતકુલ આરામ નહિ આપ્યાથી અથવા તો મગજ ઉપર તેની જાણીજ માહી આસર થવાથી, પુસ્તકો ઉપર રચનારિક ચિહ્ન ઉપર છે. હમઓદેટ કંઈ છે કે ઘણી મજા વગરની મિત્ર મિત્ર બાગતોતો મનમાં સગદ થવાથી કુરનનું અધ્યયન થોડ્ય થઈ શમું નથી, અને તેથી કુદરતના કારણોની છાપ મન ઉપર આપી પડે છે, તેમજ શક્તિ ઉપરાંત મગજ ઉપર ઘણા વિષયોનો ભોળો નાખવાથી મગજ મિચાડ દમાણ તબે આવી જઈ જઈ ઘઈ જાય છે. જેમ માણસમાં મગી વધે તે સાડ નહિ, પરંતુ પિંડીઓ વધે તોજ તે માણસ બળવાન થાય તેમજ વધારે બાગતો ફક્ત જાણવાથી મગજને કંઈજ કામદો નથી. હવે ઉપગંતની મગજને શ્રમ આપવાની રીતમા માથી મોડી જૂથ એ છે કે તેથી તનકુરતીનો મિગાડ થાય છે, શરીરનો જુરસો જતો રહે છે અને તે જુરમ જોડે કંઈગીમાં ઉપયોગી થઈ પડનાર જુદિની કેજવણી પણ બેર થઈ જાય છે.

આપણે એમ ધારીએ કે બુદ્ધિ જ્ઞાન મગજથી અને વય દરનાં જો અભ્યાસ કરવાથી રમારમાં ધન મેળવવા પાત્ર થઈએ તો પણ ધન મને અને શરીર સા. ન રહે તો તે ધન આ ઉપયોગનું ? મને જેત્રો મહાન હોતો મળ્યો પરંતુ સમીગમાં બગ ન હોય તો તેનું શું

કળ ? સર્વને ખબર છે કે સારો પચાવ, સ્વચ્છ લોહી, અને ખુશમિજાજ જેવું ખીલું એકે સુખ નથી. શરીર નશ્વરું હોય તો સુખ પણ દુઃખપ્રકરક થઈ પડે છે અને જો શરીર માંડે હોય તે દુઃખ પડે તો તે પણ હલકું લાગે છે. આ ઉપરથી ખાતરી થશે કે અતિશય અધ્યયન દરેક રીતે ખરાબ છે.

## હિંદુત્વનાં લક્ષણો.

હિંદુઓના હરકાર તીર્થમાં એક મહાત્માએ મોટી સભા વચ્ચે હિંદુત્વ-હિંદુપણું શું કહેવાય? તે વિશે બાપણુ કહ્યું હતું. તે વિદ્વાન વક્તાએ હિંદુપણાનાં ખરાં લક્ષણો દર્શાવી શ્રોતાઓનો મન ઉપર મારી અમર કરી હતી. તે મહાત્માએ હિંદુ કોને કેહવો? એ વિશે વિવેચન કરી તેનાં દશ લક્ષણો દર્શાવ્યાં હતાં. તે આ પ્રમાણે. ૧. જેનામાં સ્વદેશ સેવાની ભાવના સદા જ્યોત રહે અને જે સ્વધર્મના રક્ષણને માટે સર્વસ્વ અર્પણ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૨ જે રાજકીય, વ્યાવહારિક અને ધાર્મિક જો ત્રણ વિભાગ ઉપર સ્વચ્છતા રાખવાનો આગ્રહ રાખે અને તેમાંજ આત્મજીવનને ઉપયોગ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૩ પોતાના દેશ ઉપર પરચક આગમ થાય, તોયજી પોતાના હિંદુત્વનું અભિમાન જે શ્રમાને નહિ અને હિંદુપણાના તેજને ઝાંખું થવા દે નહિ તે હિંદુ કહેવાય છે. ૪ દેશમાં તરવાર, પ્રયંચ અને યુક્તિ ગમે તેટલી ચાલે તોયજી જે આર્યત્વને સાચવી રાખે, આત્માને ઉગારે, શરીરને દાસત્વમાં ઓકાવે નહીં, અને આત્માર્થે શરીરનો ભોગ આપે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૫ જે પોતાના ધર્મમાં, રાજ્યમાં, આચારમાં, વિચારમાં અને નીતિમાં ટેક રાખે, જરૂરના નાસ્તિકતા અને આડંબર તરફ અભાવ જતાવે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૬ જે નિરૂપાય સ્થિતિમાં આવે તો પોતાના શરીરને નમાવે પણ પોતાના આર્યત્વને નમાવે નહીં, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૭ જે પોતાના દેશના ધર્મની અને પોતાના આચારની રક્ષા કરવામાં આત્માર્પણ કરે અને એ દેશ, ધર્મ અને આચારની ત્રિપુટીની ઉન્નતિ જોઈ અંતરમાં આનંદ પામે, શરીર દેહમાંચિત કરે અને હૃદયમાંથી આવેશની ઉર્મિઓ ઉછાળે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૮ જે અદ્વૈતાવને ગૌણ કરી નીતિ ધોરણે પ્રવર્તે અને અભેદમય ભાવનાનો વિજયધ્વનિ ગગનને તોજ હિંદુ કહેવાય છે. ૯ જે રાજના અધિકારને સર્વોપરિ માને અને તે અધિકારની પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે, તેની કીર્તિનાં ઉજ્જવળ કિરણો સમગ્ર દેશમાં પ્રસારવા માટે પ્રયત્ન કરે, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૧૦ જેની વૃત્તિ સંકેપિત ન હોય, જે સમગ્ર વસુધાને કુટુંબ માનનાર હોય અને જે અમનન શત્રુ થઈ અંતે પરમપદની પ્રાપ્તિનો અભિલાષી થાય તે હિંદુ કહેવાય છે. હિંદુત્વ-હિંદુપણાનાં આ દશ લક્ષણોનું સ્વરૂપ દરેક હિંદુએ હૃદયસ્થ કરવા જેવું છે. હિંદુત્વના આ શુદ્ધ સ્વરૂપને હૃદયાર્થ કરનારો હિંદુ પોતાના હિંદુત્વનું રક્ષણ કરવાને માટે મનત ઉત્સુક રજા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાના હિંદુત્વને અમાધિન રાખવાને તન, મન અને ધન અર્પણ કરશે.

( જૈન શાસન અને ગુજરાતી પંચ. )

(स० पा० ५० दिनेश. त्रिवेदी सुरत.)

“જાસ્તવર્તને પીર સંતાનોની અત્યાવશ્યકતા છે. તેને મધ પીને ઉન્નત થનાર, રણુ-શિંગા (માર્ગલ એન્ડ) ની તાનમાં મસ્ત જની ઝુંબાર, મદાન્યની પેઠે મોરચાપર ચઢી કષાઈ મરનાર સતાન નહિ જોઈએ. વળી તેને એવા સંતાન નહિ જોઈએ કે જે અન્યા આરોધી ખીજવાઈ જવતે ક્રોધના દામ જની અપરાધીને બાગે નિરપરાધીઓનું પણ છવન પુરું કરે. બાગ્તગાતાને હવે એમાં સતાનોની જરૂર નથી કે જેને કર્તવ્યપાલન કરાવવા માટે તાગીઓના ગડગડાટથી ઉત્તેજનાની જરૂર હોય હિદ્દેલીને હવે એવા પુત્રો નથી જોઈતા કે જે લીખ મામરા માટે પોતાનાં ભાષણોને આદાર પાતાળ એક કરે. જેઓ શરાબ પીને રણુતુરીપર મસ્ત જની રણુભૂમિમા આગળ વો છે તેઓ મધનો નિશો ઉતરી જતા તથા રણુપાઘના ફાટી વવાધી પોતાનાં હુધિઆગ પણ તર્તજ નીચે મુટી દે છે, જેઓ જીમ-માટથી આકાષિ જાય છે તેઓ અત્યાચારીઓની સામે પોતાની દાગ ન મગનાવી મિચ્છારી વિધવાઓના ધનપર તુડી પડી અનાયોને નિર્ધન કરી જાય છે. જેઓ કરતાનિકો ધ્વનિની પ્રેક્ષાથીજ કર્તવ્યપાલન કરવા માટે તૈયાર થાય છે એમને મૂર્ખોની વાહ ! વાહ ! ની લાપસા કદી કદી અધર્મના ખાડામાં પણ પટકી દે છે. જેઓ લીખને માટે આકાર પાતાળ એકા-કાર કરે છે, તેઓ સ્વાર્થમિહિને માટે પોતાની સમસ્ત જાતિને પણ વેચી શકે છે, માટેજ એમાં સંતાનોની બાગ્તજનનીને આવશ્યકતા નથી.

“ભારતભાતાને બરાબર માદ છે કે તે એક વખત ધર્મભૂમિ હતી, તે વેળા તેનાં મનના ભોગજીવનથી સે ઠડો દોશ દુર હતાં. તે મળે જૂગડાળા લોકો અહિં ચારિત્રમંઘન શિક્ષા મેળવનાતે આવતા હતા. આજે તે જનની એવા સત્તાતોની યાચના કરી રહી છે. તે સમયના ભારતપુત્રો કેવા હતા ? જેને ઇન્દ્રિયો અને મન વશમાં હતા, જેને માટે કર્તવ્યપચયજ્ઞતા એક સ્વાભાવિક વાત હતી, જેમને ધર્મમાર્ગથી લોભ, મોહ કે ભય ડગાવી સકતા નહિ. જેનાં વજ્ર સમાન હૃદયોપર કામદેવનાં બાણો લાગનાની સાથેજ તે સ્વયં નીચે પડી પડતા હતા; જેમને મોટામાં મોટાં પ્રયોજનો પણ પોતાના અચત્રનના પાલનમાંથી હવાની સકતા નહિ. આથી આ વેળા ઉન્મત્ત બનીને, વગર વિચારે કપાઈ મગના તૈયાર થનાર સંતાનની જરૂર નથી. જાગૃતગ્રાતા કઈ કાંઈ કરાવી દેવી નથી કે જેની શાંતિ માટે મહુભેલાના ધનિની જરૂર હોય. જો જનની તે ચારણ હે, જેની શાંતિને માટે અમર ધનાર મૌમ્ય સંતાનની જરૂર છે. જેવું સંગી દહ હોય, પ્રજ્ઞાયર્થના તેની જેના મુખની કાનિ સદા જ્યવન દોટી હોય, જો ગૃહધાત્રગા પશુ ધન્યાર્થનું હૃદયન ગાજનાર હોય, જેને મૃલ્યોને ભય પણ ધર્મપથથી જરા પણ ડગાવી સકે નહિ, એવાં સાતિસ સંતાનની જનની જન્મભૂમિને જરૂર છે.



“ એવાં સંતાનો માટે માતા પોતાની ભારતપુત્રીઓ પાસે યાચના કરે છે કે હે આર્થવર્ત્ય દેવીઓ ! એવાં બાળકો પેદા કરવાનો અધિકાર તમારોજ છે. સંસારના સૌથી પડેલા ધર્મશાસ્ત્રકારે તમને “ ન્યા ” એટલા માટે કહી છે કે તમારા ગર્ભમાં નવ માસ રહીને સંતાનનું સંશોધન થાય છે. મનુષ્ય કહે છે—“ પતિર્માર્થ્યો સંપ્રાવિશ્ય ગર્ભો મૂત્વેહ જાયતે । જાયાયાસ્તસ્મિ જાયાત્વં યદ્વત્યાં જાયતે પુનઃ । ” પતિજ બાપાં માં પ્રવેશ કરીને ગર્ભ રૂપ થઇને સંસારમાં જન્મે છે, જે એમાં ફરીથી જન્મે છે તેજ ન્યાનું ન્યાત્વ છે.

“ હે દેવીઓ ! તમે જેવાં ચઢાશો તેવાંજ સંતાન પેદા થશે. મનુષ્ય વળી કહે છે કે— યાદશં મજતે હિ સ્ત્રી સુતંસૂતે તથા વિધમ્ । જેવા પ્રકારના પુરુષનું તમે સેવન કરશો તેવાજ પ્રકારનો પુત્ર પ્રસવશે. જે તમે ભોગવાદિની હશે તો તમે ભોગી પુરુષનેજ પસંદ કરશો; ત્યારે સંતાન કર્મવીર કેમ ઉત્પન્ન થશે ? પુરુષોમાં આત્મમગ્ન બાહુજ થેહું હોય છે. હે દેવીઓ ! તમે આત્મમગ્નતા અધિકાર રૂપ છો; જે તમે પુરુષોને આત્મમગ્ન આપશો તોજ તેઓ સંતાનની શુદ્ધિમાં તમારી સહાયતા કરી શકશે. જે રીતે વીર્યનું સંશોધન તમારે આધીન છે, તેજ રીતે ઉત્તમ વીર્યનો નાશ પણ તમારાજ હાથમાં છે. જેટલું આત્મિકમગ્ન તમારામાં અધિક છે, એટલીજ આત્માને નાશ કરવાની શક્તિ પણ તમારામાં છે. તમે શક્તિ તો છોજ. જે હવે તમે શારદા અને સરસ્વતીનું રૂપ ધારણ કરો તોજ સંતાનું કલ્યાણ છે; પરંતુ જે તમે ચંદ્રિકાનો અવતાર ધારણ કરીને કાંકિની શાકિની સહિત ખડગ લઇને ચાલો તો સંસારને બરબીભૂત થવામાં પડી શો સંદેહ છે ? એટલે હે દેવીઓ ! પોતાનામાં માતૃભાવ વ્યજીત કરો, કે જેથી આર્થવર્ત્યનું કલ્યાણ થાય અને પાપે સાથે સમસ્ત સંસારનો ઉદ્ધાર થાય.

“ પુરુષ પોતાની મૂર્ખતાથી તમારી પવિત્રતાને કલંકિત કરે છે. જે અગ્નિ તેઓ પ્રતિલિપ્ત કરી દે છે, તે જ્યારે પ્રત્યક્ષ થઇને સંસારને બરબ કરવા લાગે છે ત્યારે પડી જો આશ્ચર્ય ચકિત થઇને પોદાર કરી ઉઠે છે. હે આર્થ દેવીઓ ! પુરુષોની મૂર્ખતા બૂધી થઇને એમને માટે સંશોધક પ્રકાર જની જાઓ.

“ ભારતને વીર સંતાનની જરૂર છે. વીર સંતાન નીરંગનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. પરંતુ હે દેવીઓ ! તમે તમારાં શરીર, તમારું મન, અને તમારી આત્માની અવસ્થા તરફ જુઓ. લખનૌમાં કેન્સ્ર ( હૃદયતીવ્ર સમા ) ના અધિવેશનમાં કુંડીમધ દેવીઓને વેદી પર પ્રતિનિધિ રૂપે બેઠેલી જોઇને ગર્ભનેતિક સમુદ્ધ બાહુ પ્રસન્ન થયો હતો. પરંતુ હું એ દૃશ્ય જોઇ જાઉં છું; યથો હતો. કિનારી જોડાવામાં સૂક્ષ્મ રેશમી વસ્ત્ર અને આભૂષણોની અંદર ગંદકી મરીર થઈ કદી સ્વસ્થ રહી શકે છે ? ઉપરથી નીચે સુધી કાળા નાટુક જુદાઓ પહેરીને આલવાયી શું કદી શરીરને ઉચિત વ્યાયામ મળી શકે છે ? મેં ત્યાં જોયું કે પુરુષો જ્યારે વિદેશી અનુકરણનું દામત્વ સ્વીકારી સ્વયં પોતાનું વ્યક્તિત્વ નષ્ટ કરી સુધ્યા છે ત્યારે તેમણે તમને પણ પતંગીયાં ( Butterflies ) જેવી કુલક્રાંતીકી પુતળાઓ બનાવી દીધી છે. શું આપણા અધિકારીઓને મળવાને માટે ખરેખર કોટ, પેન્ટ, કોલર, નેકટાઇ ને પુટની જરૂર છે ? મેં જોયું છે કે વાઇસરોય જેવાના મહેલમાં એક ગામડીઆ બેઠા પહેરનાર, ઉઘાડા અથવાગા, પોતીનું પહેરનાર ફલાહારીનું એટલુંજ માન છે કે જે રોડ

દેશના અપ-ડુ-ડેટ માંસાહારીને મળવું હોય. હે દેવીઓ ! જરા વિચારો, શું પતંગિદાના અર્જુની સિદ્ધ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે ?

“ હે માતાઓ ! જે તમને પતંગિદા બનાવી રહ્યા છે, તેઓ જાતિ અને જન્મભૂમિનો નાશ કરી રહ્યા છે. તમે એવા પુરુષોને કહી દો કે, “ જે તમારે પતંગિદા બેઠાનો શોખ હોય તો તમારે અમારી પાસે ન આવવું. ” તમે તમારો જુનો પહેરવેશ ફરીથી ધારણ કરો. આ યુગના એક ઋષિએ સંવત ૧૯૩૨ માં લખ્યું હતું કે “ જ્યારે મદાંધ દુષ્ટ આતતાષ્ટ્રોથી પતિત કાયર હોંદુઓની વહુ બેટીઓના સતીત્વનો નાશ થવાનો ભય હતો ત્યારે અનુચિત પદ્ધતિના રિવાજ તે વેળા નીકળ્યો હતો; પણ હવે તે જુદા પદ્ધતિ દુર કરી દો. ” વળી લખ્યું છે કે “ જે રીતે દક્ષિણાત્મ લોકોની સ્ત્રીઓ વસ્ત્ર ધારણ કરે છે તેવીજ રીત પૂર્વે હતી, કેમકે એથી કદી વસ્ત્ર અશુદ્ધ રહેતું નથી. આખો દિવસ જેમ પુરુષોનાં વસ્ત્ર શુદ્ધ રહે છે, તેમ સ્ત્રીઓનાં પણ શુદ્ધ રહે છે. ” શરીર સાથે જે વસ્ત્ર લાગે તેને નિત્ય ધોવાં જોઈએ; અને વસ્ત્ર એવાં પહેરવા જોઈએ કે જેથી શરીરને સૂર્યનો પ્રકાશ અને વાયુના કપરથી સદા પુષ્ટિ મળતી રહે. તે એજ નેતનન કોઝેમની વેદી પર બંગાલી, કાશ્મીરી અને અન્ય દેશસ્થ પતંગિદાઓની સાથે એક બે મહાગણતી મહિલાઓજ એવી જણાતી હતી, કે ધીર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય કહી શકાય.

“ હે દેવીઓ ! તમારે તમારા ખાનપાન, પહેરવું, ઓડવું અને તમારા ખીજ બધા બનકારમાં ગુપ્ત વાત પર દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ કામ્બુ કે સારા ચા નરસા સંતાન પેદા થવાનો આધાર તમારા પર છે. તમે પતંગિદા કેમ બનો છો ? તમે માનવીના સ્વાભાવિક મનન-શીલ ગંભીર બાવેને છોડીને હાલભાવ-નાય નખરાનો અભ્યાસ શા માટે કરો છો ? એટલા માટે કે એથી પુરુષ તમારા પર મોહિત થશે, તમારા પર પ્રસન્ન થશે ? તેમ નથી. પરંતુ પરમેશ્વરજ તમને એ માટે વિશેષ સંકેત આપી છે. જે પુરુષોને નખરાં અને કૃત્રિમ પરમેશ્વરજ તમને એ માટે વિશેષ સંકેત આપી છે. જે પુરુષોને નખરાં અને કૃત્રિમ કોહમાઠ સારો લાગતો હોય, જેને પતંગિદાઓનો મૃગ્ય જોવાની ઇચ્છા હોય, તેઓ પોતે શા માટે મોરની પેઢે કળા કરી નાચતા નથી. જે પશુઓનું અનુકરણ કરવું હોય તો પુરુષ કરે.

“ હે માતાઓ ! તમે તમારા જીવન પરથી પુરુષોને એવું બતાવી દો કે “ તેમનામાં વિદ્યા, શુદ્ધિ, ખજ, પરાક્રમ, તે શરવીરતાને માટે પ્રેમ હશે તોજ તમારે યોગ્ય થઈ શકશે. ”

“ આજે ભારતીય મહાસભા ( કોંગ્રેસ ) ની વેદી ઉપર પતંગિદાઓ પોતાનું સાંસ્કૃતિક બતાવવા આવે છે, તેવી કરીને કોંગ્રેસના પ્લેટફોર્મ પર પુષ્ટિ અને સ્ત્રીઓનાં જોડે જોડે દાર બાપજો બહેરા કાનોપર અથડાય છે અને જોડે કંઈ કશુંકે પ્રભાવ પાડે પણ છે તો પણ પેરુકાસથી બહાર જતાં જોડે પ્રભાવ દૂર થઈ જાય છે પરંતુ જે દહાડે ભાગત મહિલા દેશી જોડા પહેરીને કિંવા ઉધાડા પગથી, સ્વેત સ્વચ્છ વસ્ત્ર ( સાડી ) ધારણ કરીને સોના ચાંદીનાં ધરેણીથી સુન્દર થઈને, જગણી પાવુ ચાર નીરોમ, તેજસ્વી પુષ્ટ કન્યાઓ અને જોડાના ડાબા હાથ તરફ ચાર પુષ્ટ, દેહાધિગાન, ધીર પુરો સાથે લઈને કોંગ્રેસની વેદી પર મેમ ધરવા માંડશે તે વખતથી ભારતમાતાના હૃદયને શાંતિ વગવામાંડશે.

“ આજે દેવીઓ ! ભવિષ્ય તમારાજ હાથમાં છે-કેવળ આર્પવર્તનું નહિ પણ સમ-

સ્વર્ત ભૂમંડળનું—કેમકે સધળો સંસાર ભોગજીવનમાં વિષ્ણુ બની પોકાર કરી રહ્યો છે. હો, અને પોતાના ધર્મરક્ષક અધિકારને સમજો. આ મમય હવે સુવાનો નથી. એના સત્તા ઉપાન કરવાની આગળીને તૈયારી શરૂ કરી દે, કે જેના તેજ માવથીજ મનુષ્યોનો ધન થયા વિનાજ સંસારની કાયા પલટાઈ જાય. ભગવતી સીતાજીનો આશીર્વાદ તમે સૌ જાણ રહિલાઓને મળો એ આ સન્યાસીની મંગલ કામના છે. ”

## દો. મા. ગાંધીજી સત્યાગ્રહ વિષે.

સત્યાગ્રહની લડત કોણ કેવા સંજોગોમાં ચલાવી શકે? એ સંબંધમાં લો. મા. ગાંધીજી એક લેખ ગયા “ગુજરાતી” પાનામાં પ્રકટ થયો છે જે વાચકોની જાણ માટે આ નીચે ઉતારી લેજો છીએ.

૧. ઇંગ્લેન્ડ રાષ્ટ્ર ‘પેસિવ રેઝિસ્ટન્સ’ એ, જે શક્તિ વિષે હું લખના ધાકું છું તેને મૂલ્ય પનારો રાષ્ટ્ર નથી; પણ સત્યાગ્રહ રાષ્ટ્ર તેને ખરાબર લાગુ પડે છે. સત્યાગ્રહ એ અત્યાનુ બળ છે, અને તે હથિયાર ‘જડ બળનું’ રિગેથી છે. એ કેવળ ધાર્મિક સાધન છે, એટલે ધાર્મિક ઇતિનાં માણસોથીજ તેનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ થઈ શકે. પ્રત્તાપજી, મીરાંબાઈ વગેરે સત્યાગ્રહી હતાં. મોગેન્દોની લકાઈ વેળા ત્યાંના આરમ્ભોની ઉપર ફેંચોતી તોપનો મારો ચાલતો હતો. આરમ્ભો પોતાની માન્યતા પ્રમાણે કેવળ ધર્મને સારૂ લડ્યા હતા. તેઓ મરણીય થયા, અને ‘યા અલ્લાહ’ નો પોકાર કરી તોપચી તરફ ધસ્યા. આમાં મારવાને અવકાશ ન હતો. આ આરમ્ભોની ઉપર તોપ ચલાવનાની ફેર તોપચીઓએ ના પાડી, ને તેઓએ પોતાની ટોપીઓ હવામાં ઉગાડી ને હર્ષના પોકાર કરતા આ વીર આરમ્ભોની સાથે મેદાન. આ સત્યાગ્રહનો અને તેના જળનો દાખલો છે. આરમ્ભો જ્ઞાનપૂર્વક સત્યાગ્રહી ન હતા. તેઓ પોતાના આવેશમાં મરણની ભેટ કરવા તૈયાર થયા, પણ તેઓમાં પ્રેમભાવ ન હતો. સત્યાગ્રહી દેવ નથી કરતો, તે રોષમાં મરણને વશ નથી થતો, પણ પોતાની દુઃખ મંડલ કરવાની શક્તિથી ‘શત્રુ’ કે બુદ્ધમગારને તામે નથી થતો. એટલે સત્યાગ્રહીમાં વીરતા, શમ અને દયા હોવાં જોઈએ. ધર્મામહાને પોતાને સારૂ પોતાના છોકરા તથા ભત્રિજા સારૂ મરણ ભૂખ અને તરસ સ્વીકારી પણ તેઓ અન્યાયી શાસનને શરણ ન થયા. તે વેળા તેઓ જાણતા હતા કે તેમને બાળે મરણજ છે. પણ જો તેઓ અન્યાયને વશ થાય તો તેમના પુર પાર્યને ઝાંખપણુ લાગે, તેઓ ધર્મહીન થાય છે. આ વેળા તેઓએ મજબૂત સ્વીકારી મારી માન્યતા એવી છે કે ઇસ્લામની ઉન્નતિ ઇસ્લામની તલવારથી નથી થઈ, ઇસ્લામના દુષ્ટરોની આનુતિથીજ થઈ છે. તલવાર માગનામાં કંઈજ નથી. મારનારો પોતાની જાન સમજે ત્યારે પોતે ખૂન કર્યાનું પાપ સમજી હાથ ધરે છે. મરનારે બૂલથી મરણ વરણ દરે તોયે તેને જાણ છે. સત્યાગ્રહ એ ‘અહિંસા ધર્મ’ છે, છટ છે. હથિયાર ખાન દિન છે તેથી સર્વ ધર્મમાં નિર્દોષ છે. હથિયાર ખાન દિગાપતી પણ હથિયાર વાપરતી જાનુ દરે જાય છે. સત્યાગ્રહને સીમા છેજ નહીં, અથવા છે તો તે સત્યાગ્રહની તપમર્માની દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ છે.

કેપીતુ' છે કે આ સત્યાગ્રહ કાયદેસર છે કે નહિ એવા પ્રશ્નો જવાબ ત્રાહિત પુરૂષથી બપાવ નહિ. તેનો જવાબ સત્યાગ્રહીજ દઇ શકે. તરતજ માણુમે સત્યાગ્રહનો આરંભ થયે તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. સત્યાગ્રહીને દુનિયાની અપ્રમનતા રોકી શકતી નથી, સત્યાગ્રહનો આરંભ ગણિતના નિયમ હિપ્ત આધાર નથી ગણતો. હારજીતના પાસા નાંખી જીતના પામે પડે ત્યારેજ સત્યાગ્રહ કમળ એમ માનનાર ભણે મન્યનીતિકુશળ હો, વિચારવંત હો, પણ તે સત્યાગ્રહી નથી. સત્યાગ્રહી સહેજે કામ કરે છે.

સત્યાગ્રહ અને શસ્ત્રક્રિયા બન્ને અનાદિ છે. બન્નેની પ્રશંસા પ્રચલિત ધર્મશાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. આ દેવી અને આસુરી સંપત્તિનાં સ્વરૂપ છે. આપણી માન્યતા છે કે હિંદમાં અગાઉ દેવી સંપત્ત પ્રધાન હતી. હજી પણ આપણો આદર્શ એજ છે. આસુરી સંપત્ત પ્રધાન્યનો સંચોટ નમુનો યુરોપ આપી રહ્યું છે.

બન્ને બળ, દુર્બળતા જેને આપણે તોછડા પણ વધારે અસરકારક શબ્દ “બાલક-વચાપણ” થી ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં ઘટ છે બેમાથી એકે વિના સ્વરાજનો કે લોકોની જાગૃતિનો સંભવ નથી. દિવા વિના ખેલેલું ‘સ્વરાજ’ સ્વરાજ નહિં હોય. લોકોની ઉપર એવા સ્વરાજની અસર કદંબ ન થઇ શકે. પોતાનું બળ અત્યુભવ્યા વિના કદા જાગૃતિ થવાનીજ નથી. આજેવાન ગમે તે કહે, સરકાર ગમે તેમ મથે, છતાં જો તેઓ અને આપણે બધા સત્યાગ્રહને પ્રધાનપદ ન આપીએ તો શસ્ત્રક્રિયાનું જોર તેની મેળેજ વધશે. શસ્ત્રક્રિયા તો ધાસની પેડે છે. તે તો ગમે તેમ ભૂમિમા સ્વેચ્છાએ ઉગે છે. સત્યાગ્રહરૂપી પાકને સાદ પ્રયત્ન, સાદમરૂપી ખાતરની જરૂર છે. ને વાવેલો પાક જેમ ધામને છાટી ન કોટીએ તો ધાસમાંજ દગાઇ જાય છે તેમજ શસ્ત્રક્રિયારૂપી ધાસને તપશ્વર્ણથી ભૂમિ સાદ રાખી ઠગવા ન દઇએ, અને ઉગેવાને દગાની દિવાથી કાપી ન નાંખીએ ત્યાં સુધી તે ઠગ્યાજ દગશે. જે ધુમનો પોતાને લગતા મગકારી જીવમથી અધીગ થયા છે, જેઓ તેથી ગેપમાં આવી ગયા છે તેઓને આપણે સત્યાગ્રહથી સમજાવી શકીએ છીએ ને તેઓની નીગતાને, તેઓના સાદમનો, તેઓની સહનશક્તિનો આપણા સત્યાગ્રહની દેવી સંપત્ત વધારવામાં ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

એટલે સત્યાગ્રહનો પ્રચાર જેમ વહેનો થાય તેમ ઇચ્છ્યા જેવું છે. તેથી મળાપ્રજ બનેને સુખ છે. સત્યાગ્રહી, સરકારને કે કોઇને હેરાન કરવા નાગતો નથી, સત્યાગ્રહી અવિચારી પગલું બરતો નથી, સત્યાગ્રહી ઉદ્ધતાઇ વાપરતો નથી, એટલે તે ‘બેપકોટ’થી અગ્રણી રહે છે, પણ સ્વદેશીયત ધર્મે સમગ્ર અડગ રહી હમેશાં પાળે છે. સત્યાગ્રહી કેવળ પશુ-રથીજ રે તેથી બીજી સત્તા તેને ભય ઉપજાવી શકતી નથી. રાજના બચથી કમીતે તેને કન્યા નજ છેડે.

હવે મારે લખવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે કે વિદુષી એનીમેસન્ટગ્રાઇ અને તેમના સહાયકોને હોડાનવામાં સત્યાગ્રહ વાપરવાની જરૂર છે. તેમનાં બધાં કે એકે કાર્યને એ પસંદ કરે ન કરે, એ જુએ સવાલ છે. મને તો તેમના કેટલાંક કાર્યો પસંદ નથી. છતાં મારા નમ્ર વિચાર પ્રમાણે સન્કારે મહા બૂવ કરી છે. સરકારને મન પસંદ નથી. છતાં મારા નમ્ર વિચાર પ્રમાણે સન્કારે મહા બૂવ કરતી હોય એનો તે બૂવ નથી એ હું જાણું છું. પ્રજા તેમનો છટકારો ઇચ્છવામાં બૂવ કરતી હોય એનો ‘મહે સંભવ હોય, સરકારે તો તેમને સુખ્યું તે પ્રમાણે કાર્ય કર્યું છે. પ્રજા પેલીની ઇમા-

યક્ષી લાગણી થી રીતે બતાવી શકે? અરજીઓ વગેરે, સહા દુઃખોને સાર ઇલાજ છે. અસહ્ય દુઃખનો ઇલાજ સત્યાગ્રહજી છે. એ દુઃખ અસહ્ય હશે ત્યારેજ, અને એને અસહ્ય લાગશે તેજ, પોતાનાં તન, મન અને ધન એનીએસંટ બાંધીને છોડાવવામાં સમર્પણ કરશે. એમ કરશે તે લોકલાગણીની ભારે નિશાની છે. આવા મહા ત્યાગની પાસે કોઈ પણ શક્તિ નથી જરો, એ મારી આગ શ્રદ્ધા છે. મોન્ટેગ્યુ સાહેબ આવે છે તેથી ભરે લોક પોતાની લાગણીને સમાવે. સમાવડી એ તેમની ન્યાયબુદ્ધિનો, સરકારનો વિશ્વાસ બતાવવાની નિશાની ગણાશે. પણ જો મોન્ટેગ્યુ સાહેબના આવતાં પહેલાં તે ન છુટે તો આ અદ્ભુત શક્તિનો ખ્યાલ ગ્રહણ કરવો એ આપણી ફરજ છેજ. તે વાપરવામાં જે પ્રયત્ન કર્યો છે તે એ સ્ત્રિ વાપરીને આપણને થતા દર્દનું શુદ્ધ માપ સરકારને બતાવીશું; આપણો ઇરિદિ તેમને સીકવવાનો નથી, તેમને હેરાન કરવાનો નથી. હું માત્ર હું કે સત્યાગ્રહના પ્રયોગમાં સરકારની સેવા રહેલી છે.

## રંગથી થતી અસર.

જુન જુન પ્રકારના રંગ આપણી નજરે પડે છે; તેની અસર પણ જુદા જુદા પ્રકારની થાય છે. કોઈ રંગના સામા રહેવાથી આનંદ, કોઈ રંગને સામો રાખવાથી શરીરમાં જુરમો અને કોઈ રંગના સામા રહેવાથી ખાનગી ઉપજો છે. એક ગાયનાચાર્થ (Hennam Dareweki) નું કથન છે કે કોઈ રંગને સામો રાખવાથી આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મનના વિચાર બદલાઈ જાય છે. એટલે મિન્ન મિન્ન રંગના મામે રહેવાથી મિન્ન મિન્ન સ્વરની ઉદ્દિસિ થાય છે. આ પ્રજાણે હકીકત છે ત્યારે મનોશક્તિની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાનું કારણ પણ રંગથી થતી અસર ઉપર આવડેલી રહે છે. આ ઉપરથી સામીન થાય છે કે આપણા આરોગ્યનો ગાદો સંગ્રહ જુદી જુદી જાતના રંગ સાથે રહેલો છે. એક અનુભવી (Liszt) નું કથન છે કે, નારંગી રંગ જોવાથી ભૂતકાળની વાતો યદ આવે છે, ગાદો વાદળી રંગ જોવાથી મનની ગતિ મંદ થઈ જાય છે, અને મન મિન્ન થઈ જાય છે. લીલો રંગ, પીળો રંગ અને જોડો લાલ રંગ જોવાથી ચિત્ત આનંદિ અને પ્રકૃદિસિત થાય છે અને મસ્ત બની જાય છે. ધામની લીલોતરી, આકાશનો વાદળી રંગ મનને શાન્ત અને સ્તિગ્ધ કરે છે. મચિન વાદળી રંગ જોવાથી વિવાદ અને ઉત્પન્ન થાય છે. પીળા અને લાલ રંગના મિશ્રણથી ગાદો લાલરંગ થાય છે તે મનને ચંચલ અને હિન્મત બતાવી મુકે છે. મલિન પીતલચુથી હૃદયનાશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. મલિન લાલ રંગથી બાવલદરી અને સ્વપ્નસ્વપ્નને ઉત્તેજન મળે છે. જાંઘીયા રંગથી વિવાદભાવ વધે છે. મચિન ચંદ્રલોચથી અસ્પષ્ટ અસીમતાના બાવનું સ્મરણ થાય છે. આ સર્વે રંગને એક એક ગોળ પગિધિમાં મેલી દ્રષ્ટિ મામે ગોળ ચક્કર માફક ફેરવવાથી હાર રક્તો ઉદ્ભવ થાય છે. જે કોઈ ગણુએ લાલ રંગની લીલાઓ અને લાલ રંગના કાચ કમાડ કે બારી બારણાંવાળા ઘરમાં કંઈ દિવસ મુડી પુરી ગાખવામાં આવે તો તે તદન મોઝ થઈ જાય છે. લીલા કે આમમખાની રંગવાળા જાતાળા મુન્નમન મહાનગાં લાંબી મુન્ન કે બેસી લાંબીવાનું કામ કરવામાં આવે તો પણ મેઝાં સ્તિગ્ધ રહે છે. સવારમાં ઉડી સ્વપ્ન

અને શુભ અગ્રજોદય વખતે ફરવા માટે જવાય તો મન પ્રસન્ન થાય છે, દેહમાં નહું બળ અને મનમાં કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ પેદા થાય છે. પરંતુ આકાશ વાદળથી છવાયેલું કે ધુમસવાળું મલિન અને શકિતહીન હોય તો તેવામાં ફરવા જવાથી ઉલટી મનને ઉલસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યને જોવાથી જેની રીતે આપણે પ્રસન્ન થઈએ છીએ તેવીજ રીતે નાની નાની વનસ્પતિ પણ સૂર્યને જોઈ પ્રસન્ન થાય છે અને જેમ જેમ તે ફરતો જાય છે તેમ તેમ તેના તરફ તે નમતી જાય છે. કારણ કે તેનાથી તેમને પોષણ અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રંગકલ્પનાથી ચિકિત્સક લોક રંગ સંબંધી અનેક કલ્પનાઓ કરી ભિન્ન ભિન્ન રચિ-વાળાં મનુષ્યો અને રોગીઓને માટે મહાન અને કલ્પાનો રંગ નિશ્ચિત કરી તેમની પ્રકૃતિને આરામ કરે છે. ( " સુધાનિધિ. " ) રંગથી રોગો ઉપર ચમત્કારિક અસર થાય છે. એ વાત નિશ્ચિત થઈ ચુકી છે. આપણા દેશી અને વિદેશી વૈદકશાસ્ત્રની રચના વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થ ઉપર ઘણું ભારે થયેલી છે. શુદ્ધિ શુદ્ધિ જાતના રંગો વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થમાં છે. અને તેવા રંગો તે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં કેવી રીતે અને કયાંથી આવે છે તે સંબંધે અમે જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને ઔષ્ધોના કેવો નિષ્કરો સંબંધ છે અને ઔષ્ધોની અસર મનુષ્ય જાત અને દરેક પ્રાણી પદાર્થ ઉપર કેવી રીતે થાય છે. એ સંબંધે જ્યોતિષશાસ્ત્રની સત્યતા માટે લીવેલી સમાચારનામાં વિસ્તારથી બતાવેલું છે. આપ-ણા ખાનપાન અને રહેણી કરણીની અવ્યવસ્થાને લીધે શરીરમાંનો અમુક રંગ ઓછો થાય છે તેથી અમુક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રોગ મટાડવા માટે તેવો રંગ જે વન-સ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં હોય તેની વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થવાળી દવા આપવામાં આવે તો દરેક તુરત મટી જાય છે. પરંતુ તેની યોજના ન થતાં ખીન રંગવાળી દવા આપવામાં આવે તો જરા પ્રજ્વળી જાય લાગતો નથી. વૈદકશાસ્ત્રની રચના રંગ ઉપર કેવી રીતે થયેલી છે તે અમે અન્ય પ્રમંગે લખીશું.

## રવીકાર અને અવલોકન.

સ્કૂલો અને કોલેજોમાં દરરોજીયા મારફત અપોષ્ટ જોઈતું શિક્ષણ. ( Vernaculars as Media of Instruction in Indian Schools and Colleges ) એ નવો એક ઇંગ્રેજ લેખ પુસ્તકના આકારમાં ડૉ. પ્રાણજીવનદાસ જે. મેકના, એમ. ડી. બેન્ડિસ્ટરના તરફથી લાયક માણસોને મહત્ત્વરે માટે છપાઈને પ્રસિદ્ધ થયો છે, અને તેના નાનકડા ઉપોદ્યાત મહાન દેશમત્ત અને હિંદી અને દેશી બાપાના સમગ્ર હિમાયતી મહાદામા મોહનદાસ ગાંધીએ લખ્યો છે. લેખકની પ્રથમ દલીલ એ છે કે ઇંગ્રેજ બાપાના શિક્ષણ પાઠ્ય કેટલાંએ વર્ષો ગુમાવ્યા છતાં ઇંગ્રેજ ગોલનાર હિંદવાસીઓનો બહોળ જોડો ગામ ગાંડુઆ અમુક ઇંગ્રેજ લખી વાંચી રહે છે. તો આવી પાસી અવરી બહોળ બાપના પાઠ્ય જીંદગીના ઘણા દીમતી અને મોટા ભાગ ગાળનો એ બહુ દાનિશગ્ક છે. ખીજ દલીલ એ છે કે, આવી બહુજ અપૂર્ણ રીતે શિખાયેલી બાપાદારા નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં મણિને, દત્તિકાસ, ભૂગોળ, વત્તચાન, અર્થશાસ્ત્ર વગેરે શિખવવાથી વિશા-લિઓના મગજ ઉપર વિના કારણ બેદર ઓને પડે છે, અને શિખવાતા વિષયોમાં રસ

લેવાને બદલે વિદ્યાર્થીઓને પરીક્ષામાં સફળ નિવડવા માટે ગોખણપટ્ટીની તુકરાનકારા ટેવને વશ થવું પડે છે. આથી પરિણામે શરીર અને મગજ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની પ્રજ્વળી પ્રતિભાશક્તિ અને સર્જક અને ઉત્પાદક શક્તિ પ્રતિદિન ક્ષીણ થતી જાય છે. વર્ણ પારકી ભાષાના હદ ઉપરાંતના મોહને લીધે આપણું દેશીપણું-સંસ્કૃત્ય નાશ પામવું ચાલ્યું છે; આપણા આર્ય સંવત્સર અને તિથિને બદલે ખાનગી વ્યવહારમાં પણ ઇસ્વીસન અને તારીખનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે; ઇંગ્રેજ બહેલાઓ ધણી વાર પોતાની ગોષ્ઠીઓ (ડાયરી) અને ખર્ચનો હિસાબ પણ ઇંગ્રેજ ભાષામાં લખવાનો રિવાજ રાખે છે; દરથ, જ્નેશી, ધોબી, હામમ, અને એવા બીજા સામાન્ય ધંધાધોરીઓ કે જેમના રોજગાર મોટે ભાગે દેશીભાષા બોલનારાઓ સાથેજ યુથાયકો હોય છે તેઓ પણ પોતાની દુકાનો, ધંધા વગેરેનાં નામ ઇંગ્રેજ ભાષાનાં રાખે છે, અને પારીયાં પણ ધણીવાર તેજ ભાષાના અક્ષરોમાં ચીનરાવે છે; વાતચીતમાં ઇંગ્રેજ બહેલાઓ અર્થોર્થ શબ્દો પરભાષાના વાપરી “મારા ફાધરનો લેટર આપને પોસ્ટમાં મળ્યો હશે,” એવાં વર્ણમંકર વાક્યો એક પછી એક બોલે જાય છે, અને ઇંગ્રેજ સામાન્ય નામો કે સંઘાતાત્મક શબ્દોને યુગરાતી ભાષાના બહુ વચનના પ્રત્યયો લગાડી. “આ છુકસો (ચોપડીઓ) મારાથી ઉપડતી નથી” એવાએવા વિચિત્ર શબ્દ પ્રયોગો કરે છે; ઇંગ્રેજ નહિ બોલનારને આ લોકો પોતાના વિચારો કે જ્ઞાનનો લાભ આવી ભાષા વાપરવાની ટેવ પડી જવાથી આખી શકતા નથી. લગભગ દોઢસો વર્ષ થઈ ગયાં ત્યારે હજુ આપણા દેશમાં સરેરાશ દર પચીસ સો માણસે માત્ર એકજ માણસને ઉપર ઠહું તેવું ઇંગ્રેજ આવડે છે. આ રીતે જેતાં કેટલા અખમ ઇપીમા ખર્ચાય અને કેટલાં કૌશલો ચાલ્યાં જાય ત્યારે આખા હિન્દુસ્તાનની સામાન્ય ભાષા ઇંગ્રેજ થઈ શકે? ઇંગ્રેજની પાછળ લેવાતા જામનો મોગો ભાગ પશુને હિંદીભાષા, પાછળ લગાડવામાં આવે તો દેશની ઉન્નતિ અર્થે ત્વરિત રીતે થાય, એમ લેખકનું માનવું છે, અને તેજ વિચાર તરફ દેશના ધણાક આગેવાનોનું વલણ વધતું જાય છે. અત્યંત શોકની વાત તો એ છે કે સંસ્કૃત, શરસી, અરબી જેવી એશીયા ખંડની ભાષાઓ જે હાલમાં વપરાતી આપણી દેશી ભાષાઓની માતાૃષ છે અને તેથી દેશી ભાષાઓની મારફતજ ઉપર કહેલી સંસ્કૃત, શરસી વગેરે સહેલાઈથી શીખી શકાય તેવી છે, તે ભાષાઓ પણ ઇંગ્રેજ જેવી તદ્દનજ પરભાષાની મારફત આપણને નિશાળો અને પાઠશાળાઓમાં શીખવવામાં આવે છે. આ ધણીજ અવિચારી અને અવરતી પ્રથા છે, જે સત્વર બંધ પડવી જોઈએ. “માનસિક જીવન”માં મી. હૅમરકને રજુ કરેલી નીચેની પાંચ સમજા દલીલો ડૉ. મહેતા ટાંચી બતાવે છે:-

(૧) બ્યારેપણ એક પરભાષાનું જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે, ત્યારે કુંઠબમાં વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે, તેવી વ્યક્તિ એ કાંતો (તે પરભાષા જેની માતૃભાષા હોય તેવી) પરદેશી વ્યક્તિ સાથે લગન કર્યું હોય છે, અગર તો તે વ્યક્તિનાં માતૃપિતા જુદી જુદી જાતિ-દેશનાં હોય તે એક પ્રકારે વર્ણમંકર હોય છે.

(૨) બ્યારેપણ કોઈ પરભાષામાં સંપૂર્ણ પારંગતપણું મેળવવામાં આવ્યું હોય છે (અને તેવા કેટલાક દાખલા બનેલા છે) ત્યારે પોતાની માતૃભાષાના જ્ઞાનમાં લગભગ હારેશાં કેટલીક ખામી આવ્યા વગર રહેતીજ નથી, અને

તેથી કાંતો માતૃભાષા વિશુદ્ધ રૂપમાં બોલી શકાતી નથી, અગર તો સંપૂર્ણ સરળતા કે સહેલાઈથી બોલાતી નથી.

(૩) કેટલીકવાર એક માણસ બે લુદી લુદી લાપાઓ પોતાના બાપની અગર પોતાની માની અથવા પોતાની અને પોતાની પત્નીની-વગર ભૂલે બોલી શકે છે, પરંતુ તેવી રીતે કદી પણ ત્રણ લાપાઓ બોલી શકતો નથી.

(૪) નાનાં છોકરાં દેશીઓની માફક બરાબર રીતે ઘણીક લાપાઓ બોલી શકે છે, પરંતુ તે લુદે લુદે કાળે એક મૂકીને બીજી એવી રીતે, પણ એક સામઘી કદીજો નહિ. એટલે કે બીજી શીખતા પૂર્વે પહેલો જૂસી બાથ છે, અને એ રીતે એક એક બુદ્ધતા જાળવે નવીન શીખે છે.

(૫) પુખ્ત વયના મનુષ્યથી જે દેશમાં અમુક લાપા માતૃભાષા તરીકે બોલાતી હોય તે દેશમાં પાંચ વર્ષ સુધી નિવાસ કર્યા વગર ત્યાંની લાપા બરાબર શીખાતી નથી, અને બારિક અવલોકન નવીન શબ્દપ્રયોગ અને વાક્યપ્રયોગ ધ્યાનમાં રાખવાની દેવ વગરના મનુષ્ય તો વીસ વર્ષ તે દેશમાં ગાળે તોપણ પુરતાં થાય નહિ.

આમાં આમાં અનેક કારણોને લીધે આપણે એનાજ નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે નિશાઓ અને પાઠશાળાઓ (કોલેજો)માં જ્યાંએ નિવાસિઓને ઈંગ્લેંડ શીખવાની ફરજ પાડવી એ વાગ્યું નથી. વળી દેશીભાષાનું સાહિત્ય ખીલવા માટે એ પણ જરૂર છે કે શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં સિખવાતા વિધિવિધ વિધોનાં પુસ્તકોની ભાષા દેશીજ રાખવી. હાલમાં તો પરમાયા મુખ્યત્વે એજ હેતુથી શીખવવી જોઈએ કે તે લાપામાં રહેલું વિશાળ વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન પોતાની દેશી ભાષામાં પુસ્તક રૂપે ઉતારી પરમાયાથી અચાત સ્વદેશજનુઓની સેવા કરવી. જાપાન આદિ દેશોએ આજ હેતુથી ઈંગ્લેંડ, જર્મન વગેરે ભાષાઓ પોતાના દુશીયાર પુત્રોને શીખવી હતી અને તે રીતે સ્વભાષાનું સાહિત્ય વિપુલ, અને નવીન વર્તમાન પરિસ્થિતિને અંધ બેસવું જવાનું હતું. ભારત વર્ષે પણ તેમજ કરવું જોઈએ. અતંમાં ડૉક્ટર પ્રાણજીવનદાસ મહેતાએ દેશસેવાના ઉચ્ચ આશયથી આ નાનકડું પુસ્તક ઉપાસીને મદત ફેલાવી આ ઉપયોગી વિષય ઉપર સારી અર્થ ઉપરિચિત કરી છે તે માટે તેમને ખરા અંતઃકરણથી આમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

શુદ્ધ પંચાંગ (ગુજરાતી) સંવત ૧૯૭૪ના વરસનું:—કર્તા જ્યોતિષોપાધ્યાય, જ્યોતિર્વિદિભૂષણ ગિરિમજદર દરિયાકર “કાવ્ય ભૂષણ.” કે. સંકડી શેરી, હથરાની પોળ, ધર નંબર ૧૪૦૨, સુ. અમદાવાદ. કિંમત ચાર આના. અનિપ્રાયાર્થ અમને મળ્યું છે. આ ધર નંબર ૧૪૦૨, સુ. અમદાવાદ. કિંમત ચાર આના. અનિપ્રાયાર્થ અમને મળ્યું છે. આ પંચાંગના ઉપયોગીપણા વિશે જ્યોતિષ રત્ન અને કેસરી આદિ પત્રીકાઓમાં જોવા મળે છે. આ પંચાંગ રાગો ધારી નિવાસી જેમ સમગ્રે નિકાને પણ ઉચ્ચ અભિસાધ દર્શાવેલા છે. આ પંચાંગ વાંચી જોનાં તે બાપારિક તથા સાંસારિક કામને માટે ઘણું ઉપયોગી જણાય છે. જ્યોતિ-પર્વ જ્ઞાન નાદિ ધરાવનારને પણ કેટલોક મુશ્કેલી અને પ્રપાશ તથા માલતી દશા અને મહાદશાઓનાં સારાં નરમાં ફેળાવું જ્ઞાન ઇત્યાદિ વિશે સારી માહિતી મળી શકે તેમ છે. ગત ૭ વર્ષથી આ પંચાંગ પ્રસિદ્ધ થાય છે, અને તેમા ઉપરોક્ત સુધારા વધારા થતા રહે છે તે સારી વાત છે. શ્રીપુત્ર ગિરિમજદર દસ્તામુદિકરાએનું જહુ પ્રયત્ન જ્ઞાન ધરાવે છે, અને



એક શાસ્ત્રી તરિકે પચ્ચે સારી રીતે જણાવેલા છે. તેમના કાર્યમાં અને તેમને ઉત્તરોત્તર મળે જતા મળે એમ ધ્યાનથી જોવું.

**કચ્છી જૈન મિત્ર**—આ નામના માસિકનો પહેલો બીજો ચંક અમને એ માસિકના વ્યવસ્થાપક રા. રા. જેઠાભાઈ દેવજી નામના થી કચ્છી જૈન મિત્ર એડિટર કાથા જમર પોષ્ટ નંબર ૩ એમના તરફથી મળ્યું છે. માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ છે આ માસિકમાં ઉચી જાતના કાગળો વાપરવામાં આવે છે. તેમજ તેમાં કેટલાંક ચિત્રો પણ મુકાય છે. વળી માસિકના લેખો પણ આકર્ષક છે. દયા સંબંધી લેખ અને ઘર જમાઈની કહાણી એ લેખ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે.

**બાજ બેઠાવાળા**—આ નામના માસિકનો વર્ષ ૮ માનો ચંક ૫ મો અમને મળ્યો છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ છે.

**શ્રી સર્વજ્ઞ મહાવીર જૈન પુસ્તક લાઝરનો સંવત ૧૯૬૮થી સંવત ૧૯૭૨ સુધીનો વર્ષ ૫ નો હેવાલ**—છપાવી પ્રકટ કરનાર કામદાર પોષ્ટ વનમાળી પ્રમુખ શ્રી જૈન લંડાર ધોરાજી. આ અહેવાલ અને વાંચી જોયો. આ સંસ્થાએ પાંચ વર્ષમાં કરેલું કામ ઘણું સંતોષકારક છે. આપણા આર્યાવર્તની જે તે સંસ્થાઓ આજ પ્રમાણે કાગળ પૂરેક કામ જાળવે તો દેશની ઉન્નતિ થયા વિના રહે નહિ.

**સુખર્ષ અને માંગરોળ જૈન સલા રજત મહોત્સવ (Silver Jubilee) વિશેષાંક**—અમને મળ્યો છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રી માંગરોળ જૈનસમાજના હુકમથી રા. રા. મકનજી જે. મહેતા. બી. એ. એલ એલ બી. જેરીસ્ટર એટ લૉ, જોનરરી મેન્ટરી છે. આ સમાજે રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષોમાં કરેલું કામ સંતોષકારક જણાય છે. તે માટે તેમને ધન્યવાદ ધરો છે.

**મરહુમ ઝવેરી છગનલાલ મગનલાલ હિંદુ અનાથ બાળકાશ્રમનો છઠો વાર્ષિક રિપોર્ટ**—આ રિપોર્ટ વાંચી જોતાં એ સંસ્થાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષમાં સંતોષકારક કામ કર્યું છે. આપણા દેશમાં જીવનમર્યાદી મામાપ વગરનાં સંખ્યાર્થે બાળકો મરણને શરણ થાય છે કેંઈ પરધર્મમાં વટલાઈ જાય છે. આવી સંસ્થાઓની દેખરેખ ખાસ જરૂર છે. આવા પારમાર્થિક કાર્યને માટે એ સંસ્થાને અને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

રા. રા. બકિલાલ શુભ મેનેજર શ્રી ધનંતરી જ્ઞાપધાલય નંબર ૩ પોષ્ટ વિનયગદ જલ્દા અધીગદ એમના તરફથી નીચે લખેલાં પુસ્તકો અમને અવસોક્ત અને અભિપ્રાય મળ્યાં છે.

૧ ક્ષયાદર્શ અર્થાત્ ક્ષયરોગ જ્ઞાન ઉન્નતી ચિકિત્સા લેખક પંડિત હરિચંદ્ર શર્મા વૈદરાજ સંપાદક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ સંપાદક આરોગ્ય સિધ્ધ. કિમ્બત રૂ. ૦-૧-૦-૦.

૨ વેગમે વૈદક જ્ઞાન લેખક ગદાવલ્લભ વૈદરાજ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦-૦.

૩ દોષવિજ્ઞાન લેખક પૈતૃવર જાણુ રાધાવલ્લભ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦-૦

૪ પ્રાકૃત જ્વર લેખક શ્રીયુત્ત રાધાવલ્લભ વૈદરાજ પ્રેક્ષક જ્ઞાનપ્રમાદ શુક્ત મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦-૦

૫ તિબ્બી લેખક વૈદરાજ રાધાવલ્લભ સંપાદક આરોગ્યસિધ્ધ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦-૦

૬ શરીરગતિ ( અરિથયો ) લેખક દવિરાજ, હેમરાજ વૈદ વિચારદ ભાઈ એમ. એ. એમ. પ્રેક્ષક રાધાવલ્લભ વૈદરાજ સંપાદક આરોગ્યસિધ્ધ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦-૦



નદીજ શકીએ એ કુદરતી છે. જગતમાં આલી રહેલાં ગંભીર વાઇબ્રેશન્સથી થતા અવાજને ધર્મનાં પુસ્તકોમાં અનેક નામેાં હેકળ ઝાળખવામાં આવ્યો છે. નામીયો કવિ શેક્સપીયર તેને ફિરસ્તાના ગાયનની ઉપમા આપે છે. “એ! આકાશનો તકતો કેવા સોનેરી પતરાંઓથી ઘટ્ટ રીતે મઢી કાઢેલો છે. નાનામાં નાનો અહીં જે છું જુલે છે તે પણ એવો નથી કે જે પોતાની ગતિમાં એક ફિરસ્તાની માફક ગાનો ન હોય અને નાની આંખોવાળા ફિરસ્તાઓનાં ગાયનની સાથે સુરમેળ કરતો ન હોય. આવું ગાયન અમર જીવોમાં પણ છે. પણ જ્યાં સુધી આ માટીનું નાશવંત શરીર તેને મજબુત રીતે ઘેરી રાખે છે, ત્યાં સુધી સુધી આપણે તે સાંભળી શકતા નથી ” ( મર્યન્ટ એફ વેનીસ ) રેલ્વે ટ્રેન દરતાં દરેકી ન શકાય એટલું બહું અસંખ્ય બળ ધરાવનાર સંખ્યાબંધ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઇબ્રેશન્સની થોડી કે ઘણી અસર આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી ભેગાલૂમ રીતે પણ આપણને થતીજ બેઠએ એમ માનવું વિદ્યાનાં સિદ્ધાંતોથી ઉલટું કેમ ગણાય ? માણસની જીંદગીનો આધાર સૂર્ય અને ચંદ્ર ઉપર ઘણે ભાગે છે એમ ખગોળવેત્તાઓ અને શારીરશાસ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે. સૂર્ય તમામ જીવનશક્તિનું મૂળ છે. રીયર્ડે એ પ્રોફેટર જે એક નામીયો ખગોળશાસ્ત્રી ગણાય છે. તે કહે છે કે:—

“ The heavenly bodies do rule the fates of men and nations in the most unmistakable manner, seeing that without the controlling and beneficent influences of the chief among those orbs—the sun—every living creature on the earth must perish ” ( Our Place among Infinities p. 313. )

“ ગ્રહોમાં મુખ્ય સૂર્યની કામૂ ધરાવનારી અને બહી અસરો વગર દુન્યાની તમામ જનદાર પેદાશ મરણ પામવી બેઠએ. એ હકીકત બેતાં પુરવાર થાય છે કે આકાશી ગ્રહો માણસો અને પ્રાણીઓની સરખત ઉપર ઘણી અચૂક અસર કરે છે. ”

બ્યોતિષ વિદ્યાની ખાત્રી માટે બ્યોતિષ વિદ્યાનો નીચલો કાષ્ઠો જે નામીયા ગ્રીક બેશે ટોલેમીએ અંદર દીધેલો છે તે અજમાવી બેવાથી તેની સચ્ચાઇ માટે ખાત્રી થશે.

“ Pierce not with iron that part of the body which may be governed by the sign actually occupied by the moon ”

*Ptolemy's Tetrabiblos p. 236.*

“ ચંદ્રમા જે રાશીમાં હોય તે રાશી શરીરના જે ભાગ સાથે સંબંધ ધરાવતી હોય તે ભાગ ઉપર તે દિવસે કાંઈ પણ જાતનું કોળકડનું દર્શનાર બોધનું નહિ. ”

પ્રોફેસર બાઈરર સ્ટુઅર્ટનું નામ વાયકોને અજરૂં નહિ હોય. એ વિદ્વાનના નીચેના શબ્દો ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે:—

“ The earth is very seriously affected by what takes place in the sun. ” “ સૂર્ય ઉપર જે કંઈ જાતે છે તેથી પૃથ્વી ઉપર ઘણી ગંભીર અમર થાય છે. ”

જેવાતને લગતી વિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વોથી જેઓ વાકેદગાર હશે, તેઓ જાણતા હશે કે જુગ્મ જુગ્મ અવાદીરો જુગ્મ જુગ્મ રાસાયનિક તત્ત્વોની મેળવણી છે. ચોક્કસ અવાદીરો ચોક્કસ સુલકોમાંજ થાય છે, અને બીજા સુલકોમાં તે મળતાં નથી તેનો સમજ હાલની વિદ્યા

ગમે તે આપે. પુરાતન જ્ઞાનામાં ચોક્કસ થકો માટે જુદી જુદી ધાતુઓ અને જુદાં જુદાં નંગો મુકર થયેલા છે. અને તે ધાતુઓ કે નંગોને ઉત્પન્ન કરવામાં તે મદદની અમર મુખ્ય સાધનરૂપ ગણાય છે. દાખલા તરીકે મોતી ચંદ્ર માટેનું નંગ ગણાય છે અને એવું માનવામાં આવે છે કે જે જગાઓ ઉપર ચંદ્રનાં તદ્દન ઉભા ( perpendicular ) કિરણો પડે છે તે જગાએ મોતીની પેદાશ થાય છે. મંગળનું નંગ પરવાણુ ગણાય છે. અને જે જગાએ મંગળનાં ઉભાં કિરણો પડે છે તે જગાએ પરવાણાની ઉત્પત્તિ થતી કહેવાય છે.

પૃથ્વીથી ચંદ્ર દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી પરના મંગળવર મહાસાગરોનાં ભેગાં બળને તે “ મરણ પામેશે શ્રદ્ધ ” ને દરરોજ મુખવી શક્તો હોય તો પછી જે વાતાવરણમાં તે તરતો રહે છે, જેની માથે તે લગોલગ જોડાયેલો છે, તે હવાની ભરતી ઓટ, તેમાં થતા ફેરફાર, ઉછળા, તોફાન કે સ્થિરતા સાથે તેને, સૂર્યને કે બીજા ગ્રહોને કશું લાગતું વળગતું ન હોય એમ માનવું વિવેક ભર્યું કે સાદી સગજને અવસરનું કેમ ગણાય ? તે હવામાં અને તે હવાની અસ્થિતે તમામ જગતમાં જે રસાયણ ક્રિયા ચાલી રહી છે, તે ક્રિયામાં એ સધળા ગ્રહોને સીધા કે આડકતરો સબંધ છે, એ વાત કેવી રીતે ના પાડી શકાય ?

જેઓએ દેશી વૈદકનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓ જાણતા હશે કે વિદ્યામાં ચોક્કસ રાશોના ઉપાય તરિકે ચોક્કસ વનસ્પતિ કે મૂળીયાં લાવવા માટે ચોક્કસ મહિના, વાગ, નક્ષત્ર, વખત વગેરે ખામ મુકર કરેલાં હોય છે. વળી કેટલાંક ઝાડોનાં મૂળીયાં તે ઝાડોની ચોક્કસ દિશાએથીજ ખોદી લાવવાને ફરમાવવામાં આવ્યું છે. આ સૂચનાઓ પહેલી નજરે “ જોળાં લોકોને કંગવાની વિદ્યા ” ગણાય, તેમાં કશો શક નથી. આવી સૂચનાઓ દેખીતીજ થતું નિયંત્રિત લાગે છે, અને જ્યાં મુખી જ્યોતિષવિદ્યાના તેમજ ખેતીને લગતી વિદ્યાના કેટલાંક અનુભવસિદ્ધ નિયમો આપણે જાણતા પામીએ નહિ, ત્યાંસુધી એ નિયમો ખરેખર ખેડૂન અને કામી બંન્ને લાગે તેમા કાંઈ નવાઈ નથી. હિંદી ભવાઓ અને ઇસ્મો, જે ધણીકવાર ચમત્કારી કામો કરી બતાવે છે, તેની કાર્યશક્તિ માટે રચનામાં આવેલા છુપા નિયમો જેઓ જાણતા નથી, તેઓએ વિદ્યાના ચમત્કારો નજરે લેવા છતાં પણ તેને ધણીવાર “ કામી ” તાજ વર્ગમાં મુકે છે, કારણ તે ચમત્કારો કયા કામગ્યોને આધારે થાય છે, તે તેઓ મગજ સક્તા નથી, અને તેથી પોતાના જ્ઞાનની ખામીનો દોષ તે વિચિત્રજ લાગુ પાડે છે.

કુવાઓમાં ઝરા ચોક્કસ વખતે જોર પર આવે છે. ગુમરાતમાં ખેતરોની આસપાસ કુવામાં આવતી બાથળના કાટાની વાડ જે અજવાળિયા પક્ષમાં કરવામાં આવે તો તે વહેલી સડી જાય છે; અધારીયા પક્ષમાં તેમ જતનું નથી. વળી ચોક્કસ ઝાડોનો રસ ચોક્કસ વખતે ઉપર ચડે છે અને ઝાડો જોર પર હોય છે. જ્યારે બીજાંઓ તે વખતે નિર્મળ હાવતમાં હોય છે, તો તેમની જલ્દિ સ્થિર થયેલી હોય છે. ઝાડોની જુદીઓ રોપવાનાં કામો માટે અનુભવી ખેડૂતો ચંદ્રમા ઉપર હમેશા આધાર રાખે છે. રાત્રીએક પણ તે મતને ટેકો અર્પે છે. ઝાડપાનો ઉપર ચંદ્રમા ધારવામાં આવે છે તે કરતાં ધણી વધારે અસર કરે છે. તેમાં કંઈ શક નથી. ઝાડપાનોના ગુણુ દોષોનો મોટો આધાર ચંદ્રમા ઉપર છે અને તેટલાજ માટે વૈદક વનસ્પતિ એકરી કરની વખતે જે ગ્રહને લગતાં ઝાડપાનો હોય તે ગ્રહ ચંદ્ર સાથે સારી રીતે મેળાવ્યો હોયો જોઈએ એવો કાનૂન હસ્તી ધરાવે છે. નીચે બતાવેલો

\* વૈદકનો ધધો કરનાર ધધા ભેટોને મુખે જે સંમિશ્રણ છે કે હાવમા વનસ્પતિમાંથી રસ કસ થયો છે તેથી વનસ્પતિ રોગો ઉપર ચસર કરતી નથી પરંતુ દીલગીરીની-શુભ તો એ છે કે વૈદકનો ધધો કરનાર વનસ્પતિના ગુણુદોષનું અને તેની સાથે આપણા નવ મેડોનો દેવો

એક મત વૈદ્ય વિદ્યાના અભ્યાસીઓને વિચાર કરતા માટે એતિ ઉપયોગી છે.

“ Plants which under the sun's rays are beneficent, are maleficent when gathered under the moon's rays. ”

“ જે રોષાઓ સૂર્યનાં કિરણ હેઠળ સારી અસર ધરાવતા હોય, તે ચંદ્રનાં કિરણ હેઠળ એકદમ ક્ષરવામાં આવે તો તે ખુરી અસર ધરાવનારા થાય છે. ” એચ. પી. બ્રેવેરેસ્કીનું “ સીક્રેટ ડોક્ટ્રીન. ”

આતો કુદરતો એક છુપો નિયમ જાહેર કરવામાં આવ્યો છે. આકાશ-ઉપરની ચંદ્રની અસરના જે દાખલાઓ માર્ટીનની “ હીસ્ટ્રી ઓફ બ્રીટીશ કોલોનીઝ ” માં આપવામાં આવ્યા-છે તે પરેખર અભ્યાસીઓએ ધ્યાન આપવા લોગ છે. માર્ટીનને અનુભવ દર્શાવનારો-એ મતે બહુ લઘુણુ છતાં એટલે જ્યાં વજનદાર છે કે તેનો ગુજગતી અનુવાદ અમે નીચે આપ્યો છે.

“ ગરમ મુઘકોની ઋતુ વિશે વિચાર કરતી વખતે ચંદ્રની અસરને તદ્દનજ ભૂલી જવામાં આવે છે. અને ખતીયજ ને ચંદ્રની શક્તિથી બહેળા મહાસાગરોની ભરતીને તેમનાં ઉડાં તળીયાંમાંથી ઉઠાવવામાં આવતી હોય તો વાતાવરણની ભરતી પણ તેવીજ અસરને પાત્ર છે એમ કહેવું સહસ્રગત ભયું કહેવાશે નહિ. આટલું તો ચોક્કસ છે કે ગરમ મુઘકોમાં નીચા-છુંમાં આવેલા ભાગોમાં કુદરતનું ધ્યાનથી અવલોકન કરનાર કોઇપણ ઋતુઓ ઉપરની તેમજ વનસ્પતિ અને જનનુરી પેદાવસ ઉપરની ચંદ્રની અગર પીઠાન્યા વિના રહેશે નહિ. વૈવરપનિ ઉપરની તેની અસરના સંબંધમાં એમ કહી શકાય કે ડીમેરેગ ખાતે વરમાં તેર સમત, અને તેર પાનખર રૂતુઓ થાય છે; કારણ કે તેટલીજ વાર ઝાડોનો રસ ડાંખળીઓ ઉપર ચડે છે. અને મૂળાઓના તન્ન પાકે ઉતરે છે. દાખલા તરીકે વાલામા (નામનું રાજાના જે સસવાળું) એક ઝાડ જે મેરેગનીના ઝાડને કંઈક જાતનું મળતું હોય છે, અને જે ડીમેરેગનાં જંગલોમાં સાધારણ રીતે છે. ) તે જે આંદરાતના થોડાં દિવસ અઝાડ અંધારીયાના દિવસોમાં કાપવામાં આવે તો ઘર બાંધવાના કામોમાં અને ચાંમના માટે તે ફુનિયામાં સફાઈ ટકાઈ લાકડા તરીકે કામ આવે છે. અને તે વખતે તેને ચીરવાથી કોશીય કશે તો અતિ પહુની મુશકેલીથી તે તદ્દન આડી તેડી રીતે અને ઘણીજ કટંગી રીતે ચીરાઈ જાય છે. (આગલા ઝાડથી થોડાજ વારને અંતરે ખીલું એક વાલ્યાનું ઝાડ પુનમની વખતે કાપે અને તે ઝાડમાંથી ધણા સુંદર લીસા ચાગે તેટલી જડાઈમાં પાટીયાં અથવા ચીપો બનાવવા માટેની પટીઓ ઉતારી શકાય આ હાલતમાં ઘર બાંધવાના કામમાં વાપરવાથી વહેવું સડી જાય છે. વળી એક માણસના હાંધ જેની જડાઈના બાંધુઓ કેટલીકવાર ખુંટાઓ વગેરે માટે વપરાય છે. તે જે અંધારીવાની વખતે કાપવામાં આવે તો તે જરૂરજ દમ બાર વરસ સુધી ટકે છે પણ જે પુનમની વખતે કાપવામાં આવે તો તે જે ત્રણ વર્ષમાં સડી જાય છે. આ નિયમ સંબંધ નહિ તો ધણાં જંગલના ઝાડોને લાયક પડે છે. ( હીસ્ટ્રી ઓફ ધી બ્રીટીશ કોલોનીઝ ).

( અપૂર્ણ. )

અને કેટલેક સંબંધ છે તે સંબંધ પણ જ્ઞાન મેળવવાની જરૂર છે. એકલો સુંકોતો આંદરો મુજે પેદા થવાનું નથી પરંતુ દાહમાં તો લાંબી પટોળી આંદરોતો અને મોટા આંધરથીજ મહાન નેદરાજ કે આંદરાતન દહીમંજની જવાય છે એ પણ જમાનાની બહીદારી છે. કારણ રંજને-રંગી આંદરોતો તથા તે ઉપરના સપકાળ પેલેમ અને તે દવાઓની અલંકારિક સાપાયા આપણા દેશના કસોડા રૂપેયા દવાઓ ખાતે પરદેશ જાય છે

તત્ત્વી.

# ધન્વન્તરિ.

## SHRI DHANVANTARI.

ધન્વન્તરિ ધૃતકરામૃતપૂર્ણકુમ્ભં પીતામ્બરં સકલસિદ્ધસુરેન્દ્રવંધમ્ ।

ચન્દ્રેરધિદનપત્નં મણિમૌલ્યમાયુર્વેદમ્ પ્રવર્તકમ્ નુસ્મૃતિરોગનાશમ્ ॥

કાવ્યમાં અમૃતથી ભરેલો કુમ્ભ પારણ કરી રહેલા, પીળાં વસ્ત્ર પરિધાન કરનારો, ચન્દ્ર સિદ્ધ સુરેન્દ્રને પછ-વંદન કરવા લાયક, કમળ સરખાં નેત્રવાળો, મણિમાળો પહેરી રહેલા, આયુર્વેદ એટલે વેદકલાઓનો પ્રવર્તક, અને વળી જેમના નામનું સ્મરણ (અનુસ્મૃતિ) કરવાથી રોગો માત્ર નોશ પામે છે, એવા શ્રી ધન્વન્તરિ સત્યવાનને નમન કરે છું.

"Mens sana in corpore sano"

"પહેલું સુખ તે બાતે નથી."

પુસ્તક-૧૦ મું.]

ઓગસ્ટ ૧૯૧૭.

[અંક ૮ મો.]

## Medical Potpourri.

(BY DR. C. S. DEVOLL, M.D.)

The best that can be said of drugs,

Is some do give relief,

But cures are never in them found.

In truth they just deceive.

For, masking symptoms with a drug

Does not remove the cause.

In other words, relief will not

Atone for broken laws.

But doctors claim that drugs assist

In nature's plan to heal.

Advice in chief is "Take our dope,

And never miss a meal."

So with drugs to hide the symptoms,

And food, the very best.

Between the two, they pull them thr

The Sexton does the rest.

- (3) A doctor and his patient  
 Impress on our mind,  
 As those in need of sympathy,  
 "Blind leaders of the blind."  
 Two superstitious drug-blind fools,  
 Depending on the "dope,"  
 Both in the ditch together fall,  
 Bereft of curing hope.
- (4) Now let me whisper in your ear  
 A warning all should know —  
 Beware of Drugs and Doctors  
 While sojourning here below.  
 Then to that Heaven fair, of rest,  
 When you are called away,  
 Console yourself, for murderers  
 Will not be there, they say.
- (5) You may be tortured here below  
 By those who cut and kill,  
 But in that fair and better land,  
 I'm sure you never will  
 See Revelations 2,  
 And passage No. 8.  
 A statement plain is here declared  
 That seals the doctor's fate.

## APPEAL TO RULERS

### Against Compulsory Vaccination.

#### 1. Millions of Englishmen.

"The parents of unvaccinated children now number millions in Great Britain"—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1911

#### 2. The Postmaster-General, England.

"The Postmaster-General has decided that not only those candidates for post office employment who object to re-vaccination may obtain exemption, but also those who object to primary vaccination"—*Vaccination Inquirer*, London, January 1911

### 3. The Board of Education, England.

"The Board of Education have decided to abolish their regulation requiring persons intending to become teachers in Public Elementary Schools to be vaccinated."—*Vaccination Inquirer*, London, September, 1912.

### 4. Lord Kitchener and Lord French.

(1) "Lord Kitchener informed Mr. Chancellor that no pressure was to be brought to bear on soldiers who declined to be vaccinated or inoculated."

(2) "Major-General Tagart, on behalf of Lord French, declared that vaccination and re-vaccination were optional in the army."—*Annual Report for 1916 of the National Anti-Vaccination League*, London.

### 5. Australian Authorities.

"In Western Australia there is a conscience clause. And during the latter part of the year the Premier decided that as the Board of trade regulations did not require the vaccination of immigrants, his State would no longer enforce vaccination on those arriving in that district."—*Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League*, London.

### 6. Irish Unions

"Now there are over 20 Unions in which the Vaccination Act is not enforced."—*Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League*, London.

### 7. Bombay Government.

The Bombay Government kindly withdrew the case against Mr. Jethmal Parasram of Hyderabad, Sind, for refusing to get his child vaccinated.—*New India*, June 28, 1916

### 8. Civil Service, England.

"On October 16th, 1912, compulsory vaccination in His Majesty's Civil Service received its death-blow."—*Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League*, London

### 9. Irish Magistrates.

"At Waterford, on May 3rd, parents were fined one penny for vaccination offences under the Public Health Act. This action of the magistrates has stopped the Waterford Board of Guardians from further persecuting conscientious objectors."—*Annual Report for 1912 of the National Anti-Vaccination League*, London.



## 10. A Medical Inspector.

Dr. J. H. Bridges, F. R. C. P. (London), late Medical Inspector of the Local Government Board, Fellow of the Oriel College, Oxford —

"I regard the compulsory (Vaccination) Acts of 1853, 1867 and 1871, as an undue and inexpedient intervention of the State in a matter which should be left to each family to decide for itself. Non-vaccinated people are not a source of injury to their neighbours, for their neighbours can get themselves vaccinated."—*Bombay Chronicle*, June 19, 1917.

## 11. Mission Hospital.

Miss P. A. Law, matron of the American Mission Hospital, Baroda, "gave some interesting facts regarding small-pox in India."

"Over forty cases of the disease, Miss Law stated, had been treated at the hospital in three years, and though nearly all were serious, there had been only one death."

"None of the hospital staff, which numbered twenty, had been vaccinated. Despite this fact, there had not been any case of infection."—*Vaccination Inquirer*, London, November, 1913.

## 12. Germany.

1,29,948 vaccinated, re-vaccinated and re-re-vaccinated people died of small-pox in Germany in one epidemic, inspite of the finest medical skill and care in the world."—*Why Vaccinate?* by Harold W. Whiston.

### Vaccination Horrors.

1. The Registrar-General, England.—"Every year in England deaths are registered by the Registrar-General as due to "cow-pox and other effects of vaccination."—*Bombay Chronicle*, June 20, 1917.

2. Horrors in America —"Mr. James A. Loyster, of Cazenovia, New York, has published a pamphlet (*with photos of Victims*) giving the history of fifty-one cases of death or serious illness following close upon vaccination in 1914 in the rural districts of New York State.

The pamphlet was written in memory of his (only) son Lewis Freeborn Loyster who died September 21, 1914, as a sequence of vaccination"—*Dangers in the use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary, the National League for medical Freedom, Chicago

3. Dr. C. Fillick Millard, M. D., D. Sc., Medical Officer of Health for Leicester England:—"In addition to the deaths certified as

directly due to vaccination, there are certainly others indirectly due to it, which are not so certified."—*Dangers in the Use of Vaccines and Serums* by Harry B. Anderson, Secretary of the National League for Medical Freedom, Chicago.

4. **Dr. Master**, a member of the Municipal Corporation of Bombay, complained about the use of contaminated vaccine which made about 200 children suffer much.—*Bombay Chronicle*, January 29, 1917.
5. **Dr. Robertson**, Chairman, board of Health, Melbourne.—"I think that vaccination intensifies any intercurrent ailment that the individual may have."—*Vaccination Inquirer*, London, January, 1916.
6. **Dr. O. L. M. Abramowski**, M. D. Mildura, Australia, formerly **A Public Vaccinator**:—"Calf-lymph contains very frequently the germs of other diseases such as Erysipelas, Tuberculosis, Pyaemia, Septicaemia, Leprosy, Glanders, etc. Pure calf-lymph exists only in imagination. No Government ever guaranteed calf-lymph free from dangerous disease germs."

(This testimony is taken from a pamphlet, *A Mischievous University Dogma*, containing the testimonies of many doctors and others regarding deaths and diseases caused by Vaccination, as well as its uselessness in preventing small-pox. It is published by The National Anti-Vaccination League, Denison House, Vauxhall Bridge Road, London, S. W.)

### In England.

Being satisfied about the injurious effects of Vaccination, upon human health, the English Government have kindly amended the Compulsory Vaccination Law in favour of conscientious objectors, and millions of Englishmen do not get their children vaccinated.

### A Prayer.

I pray that the world's rulers may kindly follow the noble example of the English Government, and prohibit compulsory vaccination of their subjects, and thereby earn a multitude of blessings.

I pray also that the world's humanitarians may kindly study the literature of the National Anti-Vaccination League, London, and bring my above appeal to the notice of kind-hearted officers of their countries.

## There is But One Cure.

( BY J. H. TILDEN, M. D. )

THE difference between ignorance and wisdom is that ignorance can't reason out the correct cause of its pain or misfortune; ignorance is always at a loss to know the true cause of anything, and, because of its illogicalness, it stands ready to denounce, and even damn, those who have learned the true cause of their hindrances and have made good by applying such knowledge.

Cause is one of the most important phases of all knowledge to work out—it is the key to every situation—and in the study of the art of healing it means success. Not to know cause means absolute failure.

When we started this magazine ten years ago one of the most noted writers of the day said, in a criticism he was making of it; "It is nonsense to talk about cause! The cause of almost any disease is past and gone when the physician is called, and will probably never be known." That statement is so utterly absurd that, if he were reminded of it to-day, he would no doubt declare that he never made it. This shows that public opinion is changing, and we can say that the world of thought is making substantial growth. Notwithstanding there is now more attention given to the subject of cause, there is too little paid to it yet; there is too much apathy, too great a willingness to accept the germ theory, and let it go at that. It is a shame that there are so few who give the subject of cause any serious attention. Chronic diseases and premature deaths are the consequences. Children should be drilled more on the subject of cause than on any other feature of education.

The reason I do not care, a tinker's dam for anybody's treatment or cure of disease, from prayer to dynamite, or from amputation of a tonsil to the extirpation of the Gasserian ganglion, is because I know as well as I know anything that *there is but one cure*, and that cure can neither be improved upon nor changed, any more than the force of gravity can be annulled. That cure is in operation every moment of time, for it is life itself—it is the balancing and the adjusting of our bodies to the laws of nature. So long as an individual is in existence it is fighting vigorously for him, and will never cease until he passes beyond this necessity.

This being *one truth*, if there is not another, I can well afford to ignore the subject of cure absolutely, except in so far as it is necessary to understand what nature's cure is and its relation to the laws operating for it. The laws of health and life, when really known, will indicate their needs, which will be a true cure.

So far as looking for a cure is concerned—an entity, a something to give that will operate in some mysterious way in neutralizing or killing an unknown mysterious enemy that has gained entrance to the body in some mysterious way—I have been off that trail *lo, these many years*. I have learnt from experience to know that I live in a world governed by exact laws. I owe my existence of the laws, and I shall enjoy or be sad, I shall be well or sick, I shall live or die, just as I learn how to adjust myself to them. If I am ignorant of those laws and break them, I shall suffer for my ignorance, just the same as I shall if I know them and break them. As I have said before, nature is no respecter of persons; she is neither moral, nor immoral; she is unmoral; she has plenty of material and plenty of time. If I prove unworthy, it is a small loss to nature.

What is an imperfect brick to the moulder? It is simply a matter of shape—fashioning. The fashioning is imperfect; the clay is returned, and again it is fashioned. And if again the work fails? What is it that has failed—the ideal? No. The artificer? No. The clay? No. Then what has failed? The attempt at a perfect fashioning, that's all. If I, a human being, am born under environments that are not conducive to a perfect mental and physical fashioning, and I am too stupid to interpret the laws in their influence upon my fashioning and my stupidity is of the denser sort, so that I am not only incapable of interpreting the laws' requirements, but I am incapable of being shown—so lacking in everything pertaining to the ideal requirements that I cannot perfect myself even with the experience of others to aid me—am I of such importance that I must be preserved, in spite of the fact that I am condemned by every art standard of nature? Nature loses nothing, the loss is wholly to the individual—to the I, to the form, the shape, that something or nothing, that anything and everything that is distinctively me; and *all* that is *not constant* is the only thing, if thing it be, that is lost. And the me—the I—has not lost anything, except an opportunity to earn a little more pleasure, a little more time for personal enjoyment.

Knowing, as well as I do, that law and order are man's friends, and that every human being is protected in his ignorance and in his (ne) science, I say that, when a being is so unfit, after nature has protected him in every way possible, and he can't be taught, it is time for *him to go*, and make room for others, who will possibly carry nature's flag of perfection a little further on the road to the goal of Ideal Manhood.

- The greatest good to the greatest number is not an ideal taken from nature. Nature always sacrifices quantity for quality. Nearly all Utopias and human ideals are based on theories operating in opposition to natural law, and must come to an end.

War is exactly in opposition to evolution. Only the best are selected as fighters. Those who are physical degenerates are left to propagate, while those who are physically perfect are killed off. That is the reason that "war is hell."

There are thousands upon thousands of people all over this great and enlightened country who cannot see the reasonableness of my teachings, and the reason is because they are not sufficiently evolved. It is correct for them to stay with their opinions, and die with them. My hope is with the young and the coming generations. Those who are ready for my theories need no proselyting. Often the reading of a page or a paragraph is enough. The reader will say: "This is my stuff. Where did you get? Is there any left? I want it all!" And he proceeds at once to get everything obtainable. On the other hand, my writings can be put in the hands of a man who, to all appearances, is fully as intelligent, but who, after reading a page or two, or possibly a whole number will say: "What's he driving at? It's nonsense! That fellow is in opposition to everything that is pure and good!" etc. Only those with a touch-down on fundamental principles care for my theories. I do not mean that only those who are highly educated care for them, for that is not true. A man may be highly educated, and yet he may not have assimilated any part of the basic principles. He has no innate perception for truth, hence, with all his learning, he has not assimilated any. There are men of no special training, yet they have an innate perception for truth, and can sense it anywhere. They may not be able to formulate it but they can recognize it when formulated by others.

## The Root of All Evil.

(BY DR. J. H. TILDEN, M. D.)

Any deviation from happiness spells disease. Any mental or physical deviation from absolute contentment means disease, and with intelligent people it is the signal to get busy for the purpose of discovering, if possible, the cause of the discomfort and to remove it at once. Suppose the discomfort is of the mind and catalogued under the head of morality, and the discomfort is that of being dissatisfied with the moral standard—there is a feeling of unworthiness—down in the conscience there is a desire to be what the loved one, the neighbour, the friend or the community falsely thinks one is—what is the cure? To spread the veneer of hypocrisy on thicker? To cover the true state with more

fallacy and cultivate sclerosis of conscience? Or to wash up, clean up, and live the truth, even if it is not quite up to the standard that the friends have been falsely made to believe it is? It may cost a lot to cure a diseased conscience, but remember the richest and happiest man in the world is the *well* man.

Suppose the disease is catalogued under the head of business, and the symptoms are those of failure or non success. The causes are carelessness, lack of industry, expensive habits, a decided shading towards dishonesty, an unwillingness to pay all that services are worth and a disposition to demand more than justice, then added to these are the thousand-and-one little offsprings—legitimate heirs—to these business lapses. All these together weigh enough to crush the life out of an average being. How shall this disease be cured? Is it best to flounder, bluster and pretend to be all things to all men; to seek for anything and everything that is listed as get-rich-quick propositions; to take hold of the most shady scheme presented because it promises a greater commission, and then to seek out the few friends who are left—the few who still have a little faith—and unload the fake scheme on them? This wins for a little while, perhaps brings a little comfort for a winter, perhaps enables the soul-sick man to be a little extravagant (for the fool and his money are soon parted); but this appearance of thrift his skinned friends see; they say nothing, but they remember, and when he calls again, this time more desperately in need than before, they have no time to see him. He is palliated, but like the palliation of all other diseases, it does not last; the cause must be removed if health is desired.

The unsuccessful man, the unfortunate man, the submerged man, must find the cause and remove it. To remove some other fellow; find fault with other people; to quarrel with the times, to charge up the causes of personal defects to the fallacious economic schemes of the government; to encourage others to join in attending to every one's business except their own, may be palliative remedies—may divert attention from personal shortcomings and failures for a time—but I fail to see even palliation, for the longer such a life is followed the more miserable, good-for-nothing and incapable such people become. The habit of excusing personal failures by charging them up to oppressive social conditions leads to frenzy, suicide or homicide.

The cure lies in self discipline in cultivating a love of work and an endeavour to be a man. No man is a man until he has self-control—complete mastery of himself—and when a man has self-control, he is always too busy attending to his own business, to be looking after other

people's, or suggesting schemes of social policy for all the people when he is not wise enough to provide well for himself.

Before man can reason correctly he must have a few fixed rules and principles; and in order to rivet this fact in the minds of my readers I have gone into this long digression, which may appear to some as irrelevant and unnecessary, with the hope that a few may be convinced that there cannot be a cure of anything except by removing the cause. The fear that I have that I cannot convince many is surely reasonable when I can point to one hundred thousand educated physicians in the country who will declare, both in public and private life, that they believe as I do, that cause must be removed if a cure is expected, yet, before the sound of their voices dies from making the statement, they are prescribing with no more thought of cause than if there were no such thing. Talk is the cheapest thing in the world; the universal fault with the people is that they do not know what they are talking about.

To cure, cause must be removed. Drugs may relieve pain, but in doing so they remove the signs that nature furnishes to guide the physician in a correct treatment. So long as any disease remains, the symptoms should be left intact, for in no other way can a correct judgment be had of the true state of the patient, and without this understanding all treatment is chaos.

Masking and hiding symptoms are not the worst faults to be found with drugging. Drugs create disease. There are drug diseases which are worse than the diseases for which they are given. The drugs given for the cure of syphilis create a constitutional disease that can't be cured; the irony of this truth is that the drug disease is called constitutional syphilis, and the same drugs are given to meet the drug disease, which can't do less than intensify it.

There are people dying continually from heart and headache remedies; the diseases for which the drugs are given would not kill at any time.



## દવાઓ અને નેચરોપથી વિષે મહાન પુરુષોના મત.

( સંપ્રાદક: ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ, એન. ડી. )

કવિઓ અને ધીમ મહાન પુરુષોના વૈદક સંબંધીના અભિપ્રાય.

એક ઑગ્વ કવિ ( C. Churchill, in *Night.* ) કહે છે કે:

" Most of those evils we poor mortals know,  
From doctors and imagination flow."

આપણું મૃત્યુ લોકનાં માનવીઓ જે અનેક પિડાઓ ભોગવીએ છીએ તેમાંના લગભગ બધો ભાગ ડૉક્ટરો અને ખોટી કલ્પનાઓ તરફી મળે છે.

ધીમ બટલર કવિ Butler કહે છે કે:

" For men are brought to worse distress  
By taking physic than diseases.  
And therefore commonly recover  
As soon as doctors give them over."

" રોગને લીધે જેટલું દુઃખ મદન કરવું પડે તેના કરતાં વધારે દુઃખ દવાઓ ખાવાથી પરિણામે મળીએ ભોગવવું પડે છે. અને તેથી જ્યારે ડૉક્ટરો દરદીઓને અસાધ્ય ગણીને તેમને દવા આપવાનું બંધ કરે છે ત્યારે તેઓ તરતજ સાજા થઈ જાય છે. "

કવિવર ડ્રાયડન ( Dryden ) લખે છે કે:-

" Better to hunt in fields for health unbought,  
Than see the doctor for a nauseous draught,  
The wise for cure on exercise depend,  
God never made his work for Man to mend. "

" He escapes the best, who Nature to repair  
Draws physic from the fields in draughts of air.  
કવિવર લૉંગફેલો Longfellow લખે છે કે:

" Joy and Temperance and Repose  
Slam the door on the doctor's nose. "

કવિફલેશ્યુય રૉમ્બર્પીયર લખે છે કે:

" Our remedies oft in ourselves do lie  
Which we ascribe to others. "

કવિ Byron આપણિયાએ The destructive art of healing " મંદાર: ઉપચાર પદ્ધતિ " એવું નામ આપી તેના વિષે વિચેન કરતાં " The deadly virtues of the healing art " એવા શબ્દો વાપરે છે.



ચોમસ યંગના જીવનચરિત્રમાં Dean Peacock લખે છે કે:—

Medical Men, my mood mistaking,  
Most mawkish monstrous messes making,  
Molest me. Much more manfully  
My mind might meet my malady;  
Medicine's mere mockery murders me."

મહાન શહેનશાહ Napoleon I એમણે પોતાના મુખ્ય ડૉક્ટર Antommarchi ને નીચે પ્રમાણે કહ્યું હતું.

"Believe me, we had better leave off all these remedies — Life is a fortress that neither you nor I know anything about. Why throw obstacles in the way of its defence? Its own means are superior to all the apparatus of your laboratories. Medicine is a collection of uncertain prescriptions the result of which taken collectively, are most fatal than useful to mankind.

માફ કર્યું માનો તો આ દવાઓ વાપરવાનું કામ પડતું મૂકો કારણ કે જીવંતી એ એક એવો ગઠ છે કે જેના વિષે હું કે તમે કોઈ કોઈ જાણતા નથી. તો પછી તેના મંદસ્થાનના માર્ગમાં આડચણા અંતરણ્યો શું કરવા નાંખવા ભેદીએ? તમારી પ્રયોગશાળાઓનાં સર્વ સાધનો કરતાં સ્વસ્થજીવનાં અઘીયાતાં સાધનો શરીરને—જીવનને મળેલાં છે. અનિશ્ચિત પ્રીતકીષ્કનો (ચિકિત્સા લેખો) ના સમુદાય આપણું આપવિશાસ છે, અને તેનું એકંદર પરિણામ ભેદીએ તો મનુષ્ય જાતને લાભ કરતાં હાનિકારક વધારે નિવડ્યું છે."

પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Zinerman હેનોવરથી નિજાણને પ્રખ્યાત શહેનશાહ ફ્રેડેરિક ધી ગ્રેટની; જેલથી માંદગી વખતે સારવાર કરવા ગયો હતો. એક દિવસે શહેનશાહે આ નામીયા ડૉક્ટરને કહ્યું કે You have, I presume, sir, helped many a man into another world? "હું ધારૂં છું કે આપે ઘણાંએક મનુષ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાં હશે?" આ કહી ગે.ળી ગ.ળવી ડૉક્ટરને બારે તો ચર્ચ પડી પરંતુ બદલામાં તેણે શહેનશાહને સત્ય અને સુશામનના ચોખ્ખા પ્રમાણના મિત્રજીનો નીચે લખેલો ઉઝ પાથો કે: Not so many as your Majesty, nor with so much honour to myself. "જે આપના જેટલા માણ્યોને યમપુરીમાં મોકલ્યાંએ નથી અને તેમ કરવામાં મને આપેના જેટલું માન પણ મળ્યું નથી."

જાગ્યેતીની જેના ઉપર કૃપા હતી તેણે Addison નામનો ઇંગ્લેન્ડ લેખક પણ વૈદ્યીય ક્ષેત્રમાં રિને જન્મ માનની લાગણી ધરાવતો નહોતો. આ બાબતમાં તેણે નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે: "તે આપણે આશ્ચર્યપ્રચના ધધા વસ્તુ નજર કરીશું તો જન્મ ગભરાતી નાંખે તેના પુરોણા સમુદ આપણને લાજીએ; અને તેમનો દેખાવ માત્ર મનુષ્યને ગંભીર વિચારમાં ગરજાવ કરી દેતાને જમ છે કારણ કે We may lay it down as a maxim that when a passion abounds in physicians, it grows thin of people. આપણે એક સત્ય ધન તરીકે સ્વીકારી ચકીશું કે જ્યારે પ્રાણમાં તગીસો—ડૉક્ટરોની સંખ્યા

વધી પડે છે ત્યારે પ્રજાવર્ગની વસ્તીમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે.” તખીબી મંડળને ઍડીસનના સીઝરની વખતના લશ્કરની સાથે સરખાવે છે, કે જ્યાં કેટલાકો રથની અંદર બેસીને સંહારનું કાર્ય ચલાવતા હતા, જ્યારે બીજા કેટલાક પગે ચાલી તેજ કામ કરતા હતા. રથમાં બેસનારાઓ કરતાં પગે ચાલનારાઓથી જીવન માણસનો નાશ થતો તો તેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તે બિચારાઓથી ચારે દિશામાં ઝડપથી જઈ શકાતું નહિ, અને તેથી કરીને યોગ્ય વખતમાં સંહારક કામ મોટા પ્રમાણમાં કરી શકતા નહિ. ડૉક્ટરો અને યોદ્ધાઓની આવી સરખામણી આગળ ચલાવતાં ઍડીસન કહે છે કે “આવા Regulars અથવા સ્વીકારાયેલા પ્રચલિત ધોરણે કામ કરનારાઓ ઉપરાંત બીજા કેટલાક Registered or Enlisted થયા વગરના પણ ધણીએક લોકો તો તેજ કામમાં મંડી પડ્યા હોય છે, અને તેઓ પણ પોતાના હાથમાં સપ્લાઈ જનારાઓનું કાત્યાયન કાંદવામાં ફાવણી લશ્કરના કરતાં જીવન કુશળ હોતા નથી.”

Adam Smith કહે છે કે The great success of quacks in England has been altogether owing to the real quackery of the regular physicians. “ઈંગ્લેન્ડમાં હાલ વેદુ જાણી ગયું છે, તેનું એક જ ખર્ચ કારણ એ છે કે રેગ્યુલર ગણાતા (સર્ટિફિકેટ-અને કૉલેજોની ડિપ્લોમાવાળા Registered Doctors) ની અંદરજ ખર્ચે હાલ વેદુ ચાલી રહ્યું છે.”

અને તેથી Dr. C. Kidd ને ના છુટકે કમુલ કરવું પડે છે કે “Our chiefest hopes (of medical reform) at present exist in the *outer* educated public. It is a sad, but humiliating confession, વેદક શાસ્ત્રના સુધારાની આપણી મુખ્ય આશાઓ સફળ થવાનો આધાર વેદક ધધાની બહારના કેળવણીના પ્રજાવર્ગ ઉપર રહેશે છે, આ વાત દિલગીરી બરેલી, પણ સરખા ઉપજાવે તેની કમુલ છે.”

### Medicine is no Science.

Prof. Valentine Mott, નામનો મહાન શસ્ત્રવેદ કહે છે કે, “Of all sciences medicine is the most uncertain. સર્વે શાસ્ત્રોમાં આપધિશાસ્ત્ર વધારેમાં વધારે અનિશ્ચિત છે.

પોતાના વખતનો સાસમાં સારો ઈંગ્લીશ સરજન, કે જેને ફક્ત એક એક ઑપરેશન માટે પંદર પંદર દગર કે તેથી પણ વધારે ધી મળતી હતી તે Sir Astley Cooper કહે છે કે “The Science of Medicine is founded on conjecture and improved by murder. આપણું આપધિ શાસ્ત્ર કલ્પના કે અનુમાન ઉપર ચલાયકું છે, અને મનુષ્યોનાં ખૂન કે વધથી તેમાં સુધારો વધારો થતો રહે છે.”

એડીનબર્ગની સેયવ ડૉલેજ આદિ શીઝીગીય-સના ફેરો ડૉક્ટર Dr. Abercrombie કહે છે કે Medicine has been called by philosophers the art of conjecturing, the science of guessing. તત્ત્વજ્ઞતાઓએ આપધિશાસ્ત્રને અનુમાનો કરવાની કળા અથવા માત્ર અટકાઓ આધારાતું શાસ્ત્ર એવું નામ આપેલું છે.”

ડૉક્ટર જોન મેસન ગુડ Dr. John Mason Good, M. D., F. R. S. કહે છે કે The Science of medicine is a barbarous jargon and the

effects of our medicines on the human system is in the highest degree uncertain except, indeed, that they have destroyed more lives than war pestilence and famine combined એટલે કે, “ આપધિશાસ્ત્ર એક દાંભિક અને ન સમગ્ર્ય તેનો બકગકોરો છે, અને દવાઓની મનુષ્ય-શરીર પર થતી અસરો છેકજ અનિશ્ચિત છે—આ વાતમાં ખરેખર અપમાદ માત્ર એટલેજ છે કે ( અર્થાત એટલીજ વાતઃમાત્ર નક્કી છે કે )—મોટી મોટી લક્ષણો, ભયંકર ઉંડા રોગો, અને હુકમો એ બધાંએ સામગ્રી મળીને જેટલાં મનુષ્યોનો નાશ કર્યો છે તે કરતાં પણ વધારે મનુષ્યોનો નાશ દવાઓથી થયો છે.

Dr. Benjamin Rush M. D. કહે છે કે “The art of healing is like an unroofed temple—uncovered at the top and cracked at the foundation “ આપધિશાસ્ત્ર એક છાપરા વગરના મકાન જેવું છે, કે જેના પાયા પણ ચીરાઈને તળીયું જતું રહેયું છે. ”

રોગી અવસ્થામાં શરીરના બધારણમાં થતા ફેરફારોના ઉંડા અભ્યાસી મહાન જર્મન Pathologist Prof. Dr. Henle કહે છે કે “ Medical Science at all times has been a medley of empirically acquired facts and thoretical observations, and so it is likely to remain. “ સર્વ કાળમાં આપધિશાસ્ત્ર તો જોડ વેદાની પદ્ધતિએ—અજમાયસ ખાતર—એકજ ફરેલી બાળતો અને તર્કજન્ય અભિ-પ્રાયો ઉપર રચાયેલું રહ્યું છે, અને તેવુંજ રહેવાનો સંભવ છે. ”

અમેરિકાની Massachusetts Medical Societyના પ્રમુખ Dr. Jacob Bigelow M. D. કહે છે કે “Medicine is still an ineffectual speculation.” આપધિશાસ્ત્ર હજુ સુધી એક કાંપ પથુ કાંઈ માધી ન શકે તેવા એક સદાના ધધા જેવું છે.

અંગ્રેજના Dr. Samuel S. William M. D. કહે છે કે The medical art has not reached that stage of exactness entitling it to be called Medical Science, it still lingers on the verge of mythological age “ કાઝરી વિદ્યા હજુ એટલી નિશ્ચિત રિયતિએ નથી પહોંચી કે જે વડે તેને “ શાસ્ત્ર ” એવું નામ પડી શકે; હજુ તો તે કાલ્પનિક દત્તકયાના યુગની સિમા નજીક આધરે છે.”

પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ શારીરચિન્તાશાસ્ત્રી ( Physiologist ) Dr. M. Magendie કહેતાં “ મેડિસિન ” એટલે આપધિશાસ્ત્ર ઉપરનાં બાબ્યાન આપવાં શરૂ કરતાં બોલ્યા હતા કે “Gentlemen ! medicine is a great humbug. I know it is called science. Science, indeed ! It is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as men can be. Who knows anything about medicine ? .....I repeat, no body knows anything about medicine. આ શબ્દોનો ખાવાર્ય આ પ્રમાણે છે. ગૃહસ્થો આપધિશાસ્ત્ર એક મોટી કમજાજ કે પ્રત્યક્ષ છે. અને ખરૂં છે કે તેને એક શાસ્ત્ર કે માય-મનું નામ આપવામાં આવે છે. પરંતુ ખરી રીતે તેમાં

સાયન્સ કે સાસ્ત્ર જેવું કંઈજ નથી. દવા વાપરનાગ ઉપચારકો ધુનારા નહિ તો હટ વેઈ દરનાય તો હેજ. વધારેમાં વધારે અજ્ઞાન જેટલું હોઈ શકે તેટલા માટે અજ્ઞાનમાં આપણે આ બાજનામાં મોથાં ખાઈએ છીએ. આખી દુનિયામાં ઔષધોમાં અકસીર શુચી રહેલા છે એવું જ્ઞાન ધગવવાનો કોણ દાવો કરી શકે છે ? હું પુનઃ કહું છું કે કોઈ પણ માણસ ઔષધોના શુભો વિશે લેશ માત્ર પણ જ્ઞાન ધરાવતો નથી.”

એડીનબર્ગ મેડીકલ કોલેજના પ્રોફેસર Dr. Gregory એ પોતાના વૈદ્યીય વિદ્યાર્થીઓના કક્ષાસ સમક્ષ એવાં વચનો ઉચ્ચાર્યા હતાં કે :

“ Gentlemen, ninety-nine out of every one hundred so called medical facts are medical lies, and medical doctrines are for the most part, stark, staring nonsense. “ જુદસ્યો, દવાને લગતી દર સે વાતો-માથી નજાણું વાતો તો વૈદ્યીય જુદાણું હોય છે, અને ઔષધોને લગતા મિદાંતો, ધણે ભાગે ઉધારી અને હડકડતી મૂર્ખતાજ હોય છે.”

લંડનની ફૅલોસ કોલેજ ઓફ શીરીયીયન્સના ફેલો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Dr. Ramage જણાવે છે કે “ It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if, indeed, a series of vaguo and uncertain incongruities deserves to be called by that name “ આપણી આધુનિક ઔષધોપચાર પદ્ધતિ-જો કે પદ્ધતિ અમર સાચવું ઉચ્ચ પદ હાંસની આપણી પાયા મિનાની, અનિશ્ચિત અખંભનીય અને અમંમક દવાઓ સંબંધીની વાતોને ખરી રીતે ઘટપૂજ નથી—તેરી ઔષધોપચારની પદ્ધતિ તેના પ્રોફેસરો અથવા અધ્યાપકોને કોઈ જાહેર સરમાવનારી જાન છે.

Dr. Evans, Fellow of the Royal College of London કહે છે કે :— The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system It has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence ” “ હાલમાં જાહેરા પ્રચારને પામેલી ઔષધપદ્ધતિ અત્યંત અનિશ્ચિત અને અનિશ્ચ અમતોપકારક રીતિ છે. અને શુદ્ધિવાદ અમર સાધારણ અક્રમને આધારે વિચારતાં પણ તેમાં ભ્રમસ રાખવા જેવું કંઈજ નથી.”

Dr. J. M. Peebles M. D., says in his “ How to Live a 100 Years and Grow Old Gracefully —The old method of treating disease—well, say a cough—was this—“ An expectorant is given, and the cough is somewhat relieved, but the expectorant has produced nausea, and the appetite is gone, to restore appetite and improve the tone of the stomach, mineral acids are prescribed, the appetite gets somewhat better, but the acid has irritated the mucous membrane of the bowels and has produced diarrhea, to check which astringents must be given, these in turn, produce an aggravation of the cough, and so the round has to be reco-

maintained. " This may pass for regular scientific treatment, but I have not the least hesitancy in pronouncing it pitiable quackery.

Dr. Rosenbach કહે છે કે:—

The history of medicine teaches us that any and every method of treatment has always been followed by a method based on exactly opposite principles; and it further demonstrates that all these differences have been upheld by fanatic adherents with the same fervour, under cover of equally good statistics; so that as a matter of fact, every form of treatment, at least in the opinion of its chief supporters, may justly claim identical value as to efficacy and healing virtues.

### Medicine is positively Injurious.

ન્યૂયૉર્ક યુનિવર્સિટી મેડીકલ સ્કુલના બહુતા અધ્યક્ષ પ્રોફેસર ડૉક્ટર Martin Pain M. D. પોતાના Institutes of Medicine નામના આપસલાસના અંથમાં એક વૈદ્યશાસ્ત્રમાં બહુતી લેડીન કહેવન " Ubi virus, ibi vitus " ટાંકી બતારે છે જેનો અર્થ એવો થાય છે કે Strongest poisons are the best remedies. આજ ડૉક્ટર વધારેમાં એમ કહે છે કે " Remedial agents are morbid in their operations, and therefore, in the administration of medicine we cure one disease by producing another. " બ્યાધિ હિતન કરનાર દારૂનો જે પ્રકારની ક્રિયા શરીરમાં પેદા કરે છે તેવાજ પ્રકારની નિકારી ક્રિયા કરવાનો ગુણ દવાઓમાં પણ રહેલો હોય છે, અને તેથી દવાઓ ખાસતીને આપજો એક રોગ દવાની દબને ( મોડા વડેલો ) બીજો રોગ પેદા કરીએ છીએ.

વિકિત્સકો અને સત્ત્ર વૈદ્યોની ન્યુયૉર્ક શહેરમાં આવેલી મોટી વૈવશીય પાઠશાળાના અધ્યાપક Prof. Dr. Alonzo Clark of the New York College of Physicians and Surgeons કહે છે કે " In their zeal to do good physicians have done much harm They have hurried thousands to their graves, who would have recovered if left to nature. All our curative agents are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality.

" દરદીએને લાભ કરવાના આવેશમાં આવી નર્મ દાક્તરોએ ઘણું નુકસાન મનુષ્ય જાતને કર્યું છે. કુદરતનેજ સોંપી દેવામાં આવ્યા હોત તો જોએ સાળ થમ સક્ત તેમાં હનરો માણુએને અગ્રયે તેઓએ મારી નાંખ્યાં છે. આપણી સર્વ ઉપચાર તરીકે વપરાતી દવાઓ વિષમય એવી હોય છે, અને તેથી તેની દવાઓનો દરેક ડોઝ દરદીની જીવનશક્તિ Vitality ઓછી કરે છે."

Dr. John Mason Goon, M. D., F. R. S. જોએએ " Book of Nature," " A System of Nosology," " Study of Medicine " નામના

મોટા અને જાણીતા યયો લખ્યા છે તેઓ લખે છે કે The science of medicine is a barbarous jargon, and the effects of our medicines on the human system are in the highest degree uncertain, except, indeed, that they have destroyed more lives than war, pestilence, and famine combined. “ ઔષધશાસ્ત્ર એ એક જંગલી અને ન સમજાય તેવો બદવાદ છે, અને દવાઓથી શરીરને થતા હાનિની વાત અત્યંત અનિશ્ચિત અને શંકાભરેલી છે, પરંતુ જે કોઇ વાત અપવાદ તરીકે નક્કીજ હોય તો તે એ છે કે મહાન યુદ્ધો-વિગ્રહો, મહામારીઓ એવી ઉડતા રોગો અને દુષ્કાળોના કરતાં પણ વધારે જીવોનો નાશ દવાઓએ કર્યો છે. ”

વૈદક અને શસ્ત્રવિદ્યા સંબંધીના એક પત્રના તંત્રી Editor of the Medico-Chirurgical Review, Dr. James Johnson, M. D, F. R. S. કહે છે કે: “ I declare as my conscientious conviction founded on long experience and reflection that if there were not a single physician, surgeon, man-mid wife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness and less mortality than now prevail. ” હાંના અવુભવ અને દીર્ઘ વિચારને આધારે, મારા ખરા અંતઃકરણના નિશ્ચય તરીકે હું જાહેર કરું છું કે જે આખી પૃથ્વી ઉપર એક પણ વૈદક કે ડોક્ટર, સરજન કે શસ્ત્રવૈદ, દાઇ કે સુવાણી, કેમિસ્ટ, દવા બનાવી વેચનાર, ગાંધી કે કરિયાણાં સપ્તારાર, અને દવાઓ ન હોય તો હાનિના કરતાં મંદવાક અને મરણીય પ્રમાણ બહુજ ઓછું થાય. ”

ગ્રેટ્સર ડોક્ટર સેન્ટ જોન એમ. ડી. કહે છે કે “ All medicines are poisons સર્વ દવાઓ ઝંડેર આથવા વિષ છે. ”

એક અત્યંત કુશળ ડોક્ટર તરીકે પ્રસિદ્ધિ પામીને મોટામાં મોટી શી મેળવનાર વિષ વિખ્યાત ડોક્ટરોમાંના એક તરીકે ગણાઇ ગયેલા Dr. Baillie એ પોતાના ચાલીશ વર્ષના વૈદકના અનુભવ પછી એવો અભિપ્રાય જણાવ્યો હતો કે: I have no faith in physic અને દવાઓ ઉપર લેઇ પણ શ્રદ્ધા કે વિશ્વાસ નથી. ” અને મરણ પૂર્વે નિશ્વાસ નાંખતાં એમ બોલતા હતા કે “ I wish I could be sure that I have not killed more than I have cured. જેટલા દરદીઓને મેં સાજા કર્યા છે, તેના કરતાં વધારે ને મેં ( મારા ઔષધોપચાર વડે ) મારી નાંખ્યા નથી, એવી માગ અંતઃકરણને ખાતરી કરી આપવાને હું ઇચ્છું છું. ”

એક કવિ, તત્ત્વજ્ઞાની, વિદ્વાન ગ્રંથકાર અને કુશળ ચિકિત્સક ( Physician ) તરીકે અમેરિકામાં પ્રસિદ્ધિને પામેલા Prof. Dr. Oliver Wendell Holmes એમણે અમેરિકામાં આવેલી હારવર્ડ મેડીકલ સ્કુલના નિઘાળિઓની સમક્ષ બાપણ આપતી કથું કે, The disgrace of medicine has been that colossal system of self-deception, in obedience to which mines have been emptied of their cankering materials, the vegetable kingdom robbed of

all its growth, the entrails of animals taxed for their impurities, the poison-bags of reptiles drained of their venom, and all the conceivable abominations thus obtained thrust down the throats of human beings suffering for some fault of organization, nourishment or vital stimulation. “औषधिशस्त्रं कणुं क्लृप्तं पेक्षा गन्धर्व आत्म-संभवे आलारी છે, જેને અનુસરીને મોટી મોટી જાણોમાંથી પ્રાણુષાતક એરેને બહાર ખોદી કઢાડવામાં આવ્યાં છે, અદારભાર વનસ્પતિની અવાબલાઓ તેમનાપરથી ઉતારીને એકઠી કરવામાં આવે છે, પ્રાણુઓનાં મશીન આંતરડાંમાંથી નકં ઉસરડીને કાઢી લેવામાં આવે છે, સાપ, વીંછી જેવાં એરી પ્રાણુઓની એરથી ભરેલી કોષળીઓ તેમાં રહેલાં વિષ મેળવવા માટે નીચેથી લેવામાં આવે છે, અને આવી આવી અનેક રીતે મેળવેલી જુગુપ્સા ઉપજવે તેવી જલાઓ દવાના નામથી મનુષ્યોનાં ગળાંમાં બળાતકારથી હડસેલી-રેડી દેવામાં આવે છે, જેનું કારણ માત્ર એટલું જ કે તેઓ જિયારાં શરીર બધારણના, ખાનપાનના અગર તો પ્રાણુષોત્સાહ સંબંધીના કોષ દોષથી રિઆતાં હોય છે.” આજ વિદ્વાન પ્રોફેસર ડૉક્ટર Holmes એમણે બીજે કોષ પ્રસંગે કહ્યું હતું કે: I firmly believe that if the whole materia medica, as now used, could be sunk to the bottom of the sea, it would be all the better for mankind—but all the worse for the fishes. “મારું ખાત્રીપૂર્વક માનવું એવું છે કે, હાલમાં જે દવાઓ વપરાય છે તે બધીને એક સામટી દરીયાને તળીએ કુખાડી દેવામાં આવે તો તેથી મનુષ્યજાતને તેથી બહોળા લાભ થાય, પણ ખીયારાં માછલાંના (તે એરી દવાઓને લીધે) નકામા ભોગ મળે.”

હાલની રોયલ કૉલેજના દેશો પ્રખ્યાત ડૉક્ટર Ramadge બહુલે છે કે: It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors. How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without a physician than with one. I have seen enough of the malpractice of my professional brethren to warrant the strong language I employ. આપણી હાલની ઔષધોપચાર પદ્ધતિ તેના હિમાગતી પ્રોફેસરો અને ડૉક્ટરોને જાન્ય શરમાવનારી છે. આપણાં ઔષધો કેવાં કવચિત્જ લાભ આપે છે? પરંતુ કેટલી બધીસાર આપણા દરદીઓની પ્રકૃતિને ઔષધો ખરેખર વધારે જુગાડે છે? હું નિર્ભય રીતે નિશ્ચયપૂર્વક કહું છું કે બહુખરા કેસમાં ડૉક્ટર કે વૈજના દવાના ઉપચારો કરવા કરતાં તેમના વિના ચલાવી લેનાર દરદીઓની છ'દગી વધારે સલામત રહે છે. ગામ ધોધાદાર આશ્રિય ડૉક્ટરોનો દુરાચાર મેં એટલો જાણ્યો છે કે મેં વાપરેલા સખત શબ્દોને પુરતો આધાર અને વાજબીપણું મળે છે.”

Prof. Jamieson of Edinburgh કહે છે કે “Nine times out of ten our mis-called remedies are absolutely injurious to our patients. રોગના ઢિાપ તરીકે ગણાતી અને વપરાતી દર દવા દવાઓમાંથી નવ દવાઓ આપણા દરદીઓને સંપૂર્ણપણે તુકશાનજ કરે છે.”

Sir John Forbes, M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S. Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen's Household, Editor of the "British & Foreign Medical Review." etc. etc. કહે છે કે "Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. ચોક્કસ દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં દરદીઓ દવા વાપર્યા વગરજ પરેખર સાજા થાય છે, અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓનું ઝેર એ બંનેના ઉપર વિનય મેળવી સાજા થાય છે."

Dr. Frank કહે છે કે "Thousands are annually slaughtered in the quiet sick room. Governments should at once either banish medical men, and prescribe their blundering art, or they should adopt some better means to protect the lives of the people than at present prevail, when they look far less after the practice of of this dangerous profession, and the murders committed in it, than after the lowest trade. શાન્ત આરગ્યોમાં દવાઓ વડે સેંકડો દરદીઓના જીવ નષ્ટ છે; ખૂન થાય છે કહીએ તો ચાહે. અને સરકારે તેવી દવાઓ વાપરનારાઓનો ધધો બધ પાડવો જોઈએ. વગેરે."

### Hydropathy જ્યોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાયો.

( Vide Hydropathic Encyclopedia pp. 46 to 51 )

Prof. Dr. Clark કહે છે કે "A sponge bath will often do more to quiet restless, feverish patients than an anodyne. જેને મુદ્દમ ચેતન ન પડતું હોય કે શાન્તિ ન વળતી હોય તેવા તાવના દરદીને Anodyne એટલે શામક દવાઓના કરતાં પાણીમાં વાદળી બોળી બોળીને તત્કાલવાથી વધારે આરામ મળે છે."

એક જાણીતા ડૉક્ટર અને અધ્યક્ષ જણાવે છે કે "Remember, water, hot or cold, is the greatest remedy we have in the materia medica. It is a diuretic; it is laxative; it is a sudorific; it is an anodyne; it is an emenagogue; it is an aperient; it is a cholagogue; it is an emetic; it is an antifebrile; it is an antiseptic; it is a sterilizer; it is a disinfectant; it is a demulcent; it is sedative; it is soporific. You can do almost everything with water that you can with drugs, and with better results. ઘાટ રાખજો કે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પાણી એ મોટામાં મોટો ઉપાય આપણે ધરાવીએ છીએ. પાણી પેશાબ લાવનાર, ઝાડો સાફ લાવનાર, પરમેવો લાવનાર, વેદના હારક, દરદાન અથવા રૂતુને નિયમિત લાવનાર, રેચક, પિત્તની શુદ્ધિ તથા વૃદ્ધિ કરનાર, વમનકારક થાતે ઉવટી કરાવનાર, જ્વર થાતે તાવનો નાશ કરનાર, ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરનાર, ચેપી રોગોને ફેલાતા અટકાવનાર, શામક, લોહીના વેગને



નરમ પાડનાર અને નિદ્રા લાવનાર છે. જે પ્રમાણે તમે દવાઓનો ઉપયોગ કરી શકો છો તેજ પ્રમાણે સાદા પાણીનો એક અદસીર ઉપાય તરીકે તમો દરેક રીતે ઉપયોગ કરી શકો, અને તે પણ વળી દવા કરતાં વધુ સારાં પરિણામ લાવીને. ”

Prof. Dr. Smith લખે છે કે: “ The vapour of warm water is the most efficacious expectorant we have. ” સાદા પાણીની વરાળ એ છાતીમાં બરાલવા કદને છુટા પાડનાર સર્વોત્તમ કદ્દન ઉપાય છે. ”

Dr. Friedrich Hoffman M. D., જેના પૂર્વજે બસે વર્ધથી વૈદ્યીય ધર્મમાં મહાદુર હતા તે જે Halle માં જન્મ્યો હતો અને તે-યુનિવર્સિટીનો મરણપર્યંત અધ્યક્ષ હતો અને જેની કીર્તિ આખા યુરોપમાં ફેલાય હતી; જેણે *Medicina Rationalis Systemetica* નામનો મહાદુર વૈદ્ય ગ્રંથ લખ્યો છે તે કહે છે કે:—

“ We assert that water is a remedy suited to all persons, at all times; that there is no better preservative from distempers; that it is assuredly serviceable both in acute and chronic diseases; and, lastly, that its use answers to all indications, both of preservation and cure. અમે એમ બાર મુજીને ખાત્રીથી કહીએ છીએ કે દરેક મનુષ્યને સર્વ પ્રસંગોમાં અનુકૂળ આવે એવો ઉપાય તે પાણીનો છે; વ્યાધિઓથી બચાવનાર તેથી સારું ખીલું એકે સાધન નથી; તીવ્ર તેમજ હલ્લું રોગો એ બન્નેમાં તે ઉપયોગી છે એમ ખાત્રી, પૂરેક કહી શકાય; અને છેવટે એટલું જ કહેવાનું કે આરોગ્યના સંરક્ષણ અને વ્યાધિના નિવારણની જ્યાં જ્યાં અને જ્યારે જ્યારે જરૂર જણાય ત્યાં ત્યાં અને ત્યારે ત્યારે પાણી મર્યાદા અને પુરતું કામ બજાવે છે. ”

Dr. Boerhaave, M. D., [જેઓ Royal Academy of sciences of Paris અને Royal Society of London ના ફેલો હતા; જેના વિષે *Encyclopaedia Britannica* લખે છે કે: One of the most celebrated physicians of modern times.....From the time of Hippocrates, no physician had more justly merited the esteem of his contemporaries and admiration of posterity than Boerhaave (Hermann)] લખે છે કે. “ No remedy can more effectually secure health and prevent disease than pure water. બીજા કોઈ પણ ઉપાય કે સાધન વડે તંદુરસ્તી જાળવવાનું અને રોગોને અટકાવવાનું કામ ગોખ્યા પાણીના ઉપાય કરતાં વધારે મારી રીતે થઈ શકે તેમ નથી. ”

Dr. Sir John Forbes, [M. D., D. C. L. (Oxon), F. R. S, Fellow of the Royal College of Physicians, Physician to the Queen Victoria's Household, Editor of the British and Foreign Medical Review, etc. etc.] કહે છે કે: “ In chronic diarrhea, dysentery, and hemorrhoids the sitz bath appears to be frequently an effectual remedy. હલ્લું સમરપ્તી, મરડો અને અર્ધ અથવા મરડા જેવાં રોગોમાં પળી-

વાર દરિયાના અથવા સાદા ચોખ્ખા પાણીથી ભરેલા ટબમાં અમુક વિધિએ સ્નાન લેવાનો ઉપાય બહુ અકસીર નિવડે છે. ”

Dr. Larrey, [ the most celebrated operative surgeon France ever produced ] બહુધા પાણીથી બાંજવેલી પડીઓજ ( Water dressings ) વાપરતો હતો.

### Aerotherapy વાયોપચારની તરફેણમાં અભિપ્રાય.

પ્રેક્ટિસર ડૉક્ટર Clark કહે છે કે : “ Pure cold air is the best tonic the patient can take ” ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવું સર્વોત્તમ ‘ ટોનિક ’ કે પુષ્ટિકારક હવા ખીજ એક પણ દરદીને મળવી અશક્ય છે. ”

## જીવનશક્તિ.

તેના અવિચારી વ્યયથી થતી હાનિ અને તે વિષે મી. હર્બર્ટ સ્પેનસરનો મત.

( લેખક:-ઈસમાઇલ જમાલ બેસીમ-મુ. ધોરાજી. )

ખાદ્યાવસ્થામાં તેમજ સુવાવસ્થામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ જુદી જુદી જતનો, અને ઘણીજ અગત્યના કામો કરવામાં કરવો પડે છે. હવે જો જીવનશક્તિ એજ કામમાં વાપરવામાં આવે તો તેટલી શક્તિ ખીજ કામમાં ઓછી થવાની. બધાને અતુભવ હશેજ કે જો કુદા તમ કરવા માટે પેટ ભરીને ખાધું હોય તો તેને પચાવવા સાર પેટને ઝેટલી મદદ જોઈએ છે કે તેથી મન અને તનને નજીવ રાખે ઝેટલો જુસ્સો બાકી રહેતો નથી; પણ શરીરનું ખાધું બળ તે ખાધેલો જોરાક પચાવવા સાર કામે લાગે છે, ઝેટલે શરીર અને મન બેઉ શિથિલ થઈ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે શરીરની કમરત વધારે કરવાથી વિચારશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. એકદમ જારે થમ કરવાથી શરીરની શક્તિનો નાશ થાય છે તેથી, તથા લાંબી મજલ કરવાથી, થાક લાગ્યો હોય ત્યારે માનસિક થમ કરવાની આપણને વૃત્તિ થતી નથી. તેમજ જે માણસો પગરસ્તે એક મહિનાની મુસાફરી કરવા નિકળ્યા હોય તે સોકાના મનમાં એવી જીજ્ઞાસા આવી જાય છે કે યોગ દિવસ પણ વિસામો લઈએ; અને વળા ખેડુત અને મજૂર લોકો જે શરીરથમ વધારે કરે છે, તેમનામાં માનસિક ચપલતા ઘણીજ મંદ હોય છે. વળી સ્વાસ્થ્યને કોઈ વળતે છોકરાં એકદમ વધવા માંડે છે, ત્યારે તેમના મનની શક્તિ અને શરીરની બીજી શક્તિ પડી જાયવા માંડે છે. તેમજ ખાધા પછી જોસભરે કસરત કરી હોય તો પાચન ચતુર્થ પડે છે. જે છોકરાઓને નાનપણમાં બહુ થમ પડે છે, તેઓ કદે દીંગણા થાય છે. આ બધાં દ્રશ્યંતો ઉપરથી જણાય છે કે એક દિશામાં જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કર્યો તો બીજી દિશામાં તેની ખોટ જણાયા વગર રહેતી નથી. જ્યારે કોઈ પણ વાત હદ ઉપરાંત-કરવામાં આવેલી હોય, ત્યારેજ આવાં પરિણામ સ્પષ્ટ જોવામાં આવે છે; પણ હદ ઉપરાંત ન જતાં યોગ્યત્વે પાણી જે નિયમ વિરૂદ્ધ આવરણ

થયું હોય તે તેટલું ક્ષણ નહાઈ થયા વિના રહેજ નહિ. તેથી કુંદરતે જેટલી શક્તિ પુરી પાડી હોય, તે ઉપરાન્ત જો યુવાવસ્થામાં માનસિક શ્રમ કરવામાં આવે, તો બીજા કાર્યો કરવા સારું જેટલી શક્તિ જોઈએ તેમાં ખાડો પડશે અને નાખી કોઈપણ જાતની હાનિ નિપજશે.

અમુક વયે મનને જેટલો શ્રમ આપવો જોઈએ તે કરતાં સેવજ્ઞાન કંઈક વધારે માન-સિક્ષા કરવામાં આવે તો શરીરના બાંધા ઉપર તેની કાંઈક અસર જણાશે. એટલે શરીર જેટલું ઉચ્ચ થયું જોઈએ તે ન થતાં કંઈક નીચું રહેશે; અથવા તો કદમાં કંઈક ન્હાતું રહેશે; અગર શરીરની શિરાઓ જોઈએ તેવી સારી થશે નહિ. માનસિકશ્રમ કરતી વખતે મગજમાં વધારે રક્ત જાય તે તથા માનસિકશ્રમ કરવાથી મગજને જે ધસારો પડેલો હોય, તે પુરો પાડવા સારું જે રક્ત વધારાય તેટલું શિરા અને શરીરના બીજા અવયવોમાં ઓછું ફરશે, અને તેથી તેના પ્રમાણમાં શરીરની વૃદ્ધિ થતી અટકશે, અથવા ખોટા ઓછી પુરી પડશે, આવી પ્રતિક્રિયા ચર્ચાનીજ, ત્યારે વિચાર કરાવેલો એટલેજ કે આવી રીતે જે નુકસાન થાય તેના બદલે વાળે તેટલો લાભ મનની વિશેષ કેળવણીથી મળે છે કે નહિ? અગર શરીરવૃદ્ધિની ખામી રહે અથવા શરીરમાં જુરસો અને સહનશક્તિ અને એવા બાંધાની પરિપક્વતા ન થાય, તો તે ખોટો બદલો જીવનશક્તિના શ્રમથી વિશેષ જ્ઞાન મેલ્યું તેથી વળી રહે છે કે નહિ?...જવાબમાં ના જ કહેરી પડશે એટલું જ નહિ પરંતુ જો માનસિક શ્રમ અતિ વિશેષ હોય તો વધારે હાનિકારક પરિણામ થાય છે, તેની ખોટી અમર શરીરપર જણાઈ આવે છે; વળી મગજ ઉપર પણ તેની માડી અસર થાય છે. જીવનેદ્રીય શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વૃદ્ધિ અને શરીરના અવયવોની પૂર્ણતા એ બેમાં બંધુ દેર હોય છે. વૃદ્ધિ એટલે શરીરના કદનો વધારો; અને અવયવોની પૂર્ણતા એટલે શરીરના બાંધામાં વધારો. જીવનેદ્રીય શાસ્ત્રનો નિયમ એવો છે કે આ બે ક્રિયામાંની કોઈ પણ એક વધારે ઝડપથી આવે તો બીજી ક્રિયામાં વધારે અટકાવ થાય છે. એટલે જો ઉચ્ચ વયે તો પડેલાઈમાં કમી પર્ણ આવે છે. કાટરપીલર (Caterpillar) અને કાર્પસાલીસ (Chrysalis) વંતુ-ઓનાં દ્રશ્ય ઉપરથી આ વાત મમજવામાં આવશે. કાટરપીલરના શરીરનું કદ એકદમ વધે છે, પરંતુ તેના શરીરના અવયવો અત્યાવસ્થામાં જેવા હોય છે, તેવાને તેનાજ પુખ્ત ઉમરે આવ્યા પછી પણ રહે છે, કાર્પસાલીસનું કદ વધતું નથી, પરંતુ તે પ્રાણી આ અવસ્થાએ આવે છે ત્યારે તેનું વજન ઘટવા માંડે છે; અને શરીરના અવયવોનું બંધારણ સુચવણીયું (Complex) થવા માંડે છે. આવાં ન્હાનાં પ્રાણીઓના શરીરમાં જે વિરક્તતા નજરે પડે છે, તેવી મ્હોટા પ્રાણીઓમાં જણાતી નથી. કારણ કે કદનો વધારો અને અવયવોની પૂર્ણતા એ બે કૃતિઓ એકજ સમે થતી જાય છે. છોકરો અથવા છોકરી એ બેના શરીરમાં જે જે ફેરફાર થાય છે; તેના મુદ્દાઓ કદીયું તો તદ્વાવન કેટલેક દરજ્જે જણાઈ આવશે. છોકરીનું મન અને શરીર જલ્દી પુખ્ત થાય છે; અને તેની વૃદ્ધિ થતી યંત્ર પણ પહેલીજ થાય છે. જે વખતે છોકરીના શરીરનું બંધારણ પૂર્ણ થઈ તેને પુખ્ત ઉમરની ગણવામાં આવે છે, અને તેની સર્વ શક્તિઓના અગ્રણ્ય શરૂ થાય છે, તેટલી ઉમરે છોકરાનો બાંધો કમો હોય છે. કેમ કે તેના શરીરનું કદ પ્રથમ વધવા માંડે છે; આ નિયમ આખા શરીરને લાયક પડે છે. તેટલુંજ નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને પણ લાયક પડે છે. એટલે કે શરીરને એકજ અવસ્થા પુખ્ત અને મજબૂત કરવાનોજ યત્ન ગણ્યો હોય તો બીજા અવયવો નજાણા થાય છે. આની સામિતી કદીબર અને મજબૂત લોકોમાંથી મળી આવે

છે. લુહાર અને કંસારા, ભારે મ્હોટા હથેલા વાપરી ઘાટ ધડે છે, તેમના હાથની ભુમ્મો મળ્યુંત થાય છે; પણ તેના પ્રમાણમાં પગ, અને બીજા અવયવો, તેના મળ્યુંત થએલા નથી. તેમજ દલદારા, ખેપીઆ વગેરે લોકોના પગની પીંડીઓ જેવી મળ્યુંત અને કસાએવી હોય છે તેવા શરીરના બીજા ભાગો હોતા નથી.

શરીરના કોઇ પણ ભાગનું બધારણ પૂર્ણ થવા માંડે તો તેની વૃદ્ધિ થતી અટકે છે. આ નિયમ મગજને લાગુ પડે છે. મગજનાં બાહ્યવસ્થામાં જુદા જુદા ભાગ પૂર્ણ ન થયેલા એવા એક માત્ર મેદુનો ગોળો હોય છે. અને તેમાં રહેતી જુદી જુદી શક્તિઓની કૃતિ અ-યોગ્ય ત્વરાથી કરાવવા માંડે તો ઉપરના પ્રમાણમાં મગજના જુદા જુદા ભાગ જલદીથી પરિપક્વ થશે. પરંતુ આમ ન કરતાં, સ્વભાવિક નિયમ પ્રમાણે મગજનું બધારણ પૂર્ણ થવા દીધું હોત, તો જેટલી શક્તિ તેનામાં આવત અને તેનું જેટલું કંદ થાત, તે કરતાં આ પ્રમાણે કરવાથી થોડી શક્તિ આવવાની ! અને કંદ ન્હોતું રહેવાનું ! અને જે બાળકોમાં આક્ર-મિક માનસિક અવળતા દેખાતી હતી, અને અમુક ઉમરનાં થાય ત્યાં સુધી તે બહુ હુશિયાર ગણાઇ બધા વિષયોમાં સરસ નિવડી આવતાં તે પાછળથી તેટલાં હુશિયાર ન નિવડતાં, તેમનાં માળાપ અને શિક્ષકોને નિરાશાનું કારણ થઈ પડેલાં. તેનું કેટલેક દરજ્જે ઉપર કહ્યું તેજ કારણ છે. ન્હાનપણમાં ઘણું વળાણતા, અને હોશિયારીમાં ખપતા પણ પાછળથી પરંપરા બમરડા જેવા નિકળેલા છોકરાના ઘણા દાખવા વાંચનારના જેવામાં આવ્યા હશેજ. બાહ્યવસ્થામાં હદ ઉપરાંત જીવનશક્તિ વાપરી હદ ઉપરાંત કેળવણી આપવાથી તુકશાન થાય છે, એ વાત સાધારણ રીતે માણસો જાણે છે. તેનીજ રીતે મુલાવરથામાં પણ તેનુંજ તુકશાન થશે તેનું તેઓને જ્ઞાન રહેતું નથી; એ ઘણું નવાઇ જેવું છે. બાળકમાં આક્રમિક શુદ્ધિની પરિપક્વતા થાય તો તે મોટું છે એમ માળાપ કાંઈક સમજે છે. બાળકના મનને અસ્વ વયમાં પરિપક્વ કરવાને જે માળાપ મહેનત કરે છે, તેમને બીજા દષ્ટકો દે છે અને તેમ કરવાનું કેવું પરિણામ થાય છે એ વાતની માહેતી હોય તો એવાં માળાપને વધારે બીતિ લાગે છે. એક મહા વિદ્વાન જીવનદ્રિષ્ટાસ્ત્રજ એમ કહે છે કે:—“ મ્હે” મ્હારો છોકરો આઠ વર્ષનો થયો ત્યાં સુધી તેને કાંઈ પણ શિખરવાનું ધાર્યું નથી. ” આ વાત ઉપરથી અનુમાન થું નિકળે છે તે જુઓ. બાહ્યવસ્થામાં જે છોકરાની મનશક્તિ પરાણે પરિપક્વ કરી તો તેથી શારીરિક દુર્બળતા અગર છેવટે ગૂર્બળા ક્રિયા આક્રમિક થાય, એ ક્ષત્ર નિષ્કળે છે. આ વાત ઘણાના સમજવામાં છે, તેપણ મુલાવરથાએ, અનિ જમથી તેવાંજ ક્ષત્ર મગવાનાં એ વાત ઘણું લોડો વિમરી જાય છે, અને વાસ્તવિક રીતે પરિણામ તો એવાંજ થાય છે. મનશક્તિઓ અમુક ક્રમમાં અને અમુક નિયમ પ્રમાણે જાણે છે. જે કેળવણી રી પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમ પ્રમાણે હોય તો હીક; પણ જો પદ્ધતિ આ ક્રમ અને નિયમને અનુસરતી ન હોય, અને મન તુરત અહણ કરી શકે નહિ એવી ગિજ, અને ગુજ, બાપતો મનમાં ધાલવામાં આવે અગર વધને યોગ્ય હોય તેની કેળવણી ન આપતાં મનને અતિ કેળવણી આપવામાં આવે તો આવો અસ્વભાવિક લાભ થાય તેના જેટલું અગર તેથી વધારે તુકશાન તેની સાથે થવાનુંજ.

હદ ઉપરાંત જીવનશક્તિ વાપરવાનાં ઉપર કહેલાં પરિણામ ભારે હાનિકારક છેજ, પણ તેથી શારીરિક તન્દુરસ્તી જમડીને ગાહાં પરિણામ નિષ્કળે છે તે વળી વધારે હાનિ-કારક છે. તેથી શરીરનો બાંધો તુડી નાખ છે, શારીરિક શક્તિઓ સિધિદા થઇ જાય છે,

અને મનોવૃત્તિ વિકારી થાય છે. જીવને દ્રિયશાસ્ત્રની કેટલીક તાજી શોધો કરવામાં આવી છે. તે ઉપરથી શરીરની કૃતિઓ ઉપર મગજની કેટલી સત્તા છે, તે જણાઈ આવેલું છે. અમ પાચન, અને રક્તાવહન, તેમજ આ બે ક્રિયાને આધારે ચતી શરીરમાં બીજી બધી મૂળ ક્રિયાઓ પાછો મગજની શક્તિ ઉપર છે. વેગસ નામના ચાનતંત્રુઓ મગજ અને શરીરના અંતરાવયોને જોડે છે. ચાનતંત્રુઓને હાઈડ્રાથી કહેલું પોતાનું કામ કરતું કેવું આટલી જાણ છે? અને તે ચાનતંત્રુ ઉપર થયેલી અસર જેમ જેમ થતી જાય તેમ તેમ ક્ષેત્રમાંથી રૂધિર વહન થવા માંડીને તે પોતાનું કાર્ય બજાવવા માંડે છે. વળી તે ચાનતંત્રુઓને હાઈડ્રોએ તો પાણું ક્ષેત્ર ઉપરનું તેનું કેવું પરિણામ થાય છે? એ જેના જેવામાં આવ્યું હશે તેનાથીજ અતિ શ્રમિત મગજની શિથિલતાકારક અસર શરીર ઉપર કેટલી થાય છે? તે સમજી શકશે. આવો પ્રયોગ વિખર નામના એક વિદ્વાને કરેલો હતો. જીવને દ્રિયશાસ્ત્રના પ્રયોગથી જે પરિણામોનાં કારણો સમજવામાં આવ્યાં છે, તે પરિણામો તો આપણા જેવામાં ઘણીવાર આવે છે.

આસા, ભય, ક્રોધ, અને હર્ષ, એમાંનું એક પણ જ્યારે આપણે ચાનતંત્રુઓને છીએ ત્યારે આપણું હૈયું કેવું ધડકે છે! અને જ્યારે અતિ ભય, અતિ ક્રોધ, અતિ હર્ષ, અને આત્યાચાર, મનમાં હોય છે; ત્યારે હૈયું જાણે મહા મહેનતે પોતાનું હમેશનું કામ કરતું હોય એવું જણાય છે. એકાએક ખુશીની ખગર સાંભળવાથી મન ઉપર અચાનક અતિ મોહનો ધક્કો લાગવાથી માણસનું જ્ઞાન જતુ રહી તે કેવી મૂર્ઝા ખાઈ પડે છે? તે વાત સર્વને માહિતજ છે; અને મનમાં અતિ હર્ષ, અતિ ભય, અતિ શોક અને અતિ ક્રોધ અથવા ક્રોધ પણ લાગણી અર્પત ઉત્પન્ન થઈ તો તેનું પરિણામ કેવું થાય છે? તે પણ આપણા જાણવામાં છે. મનમાં જ્યારે દુઃખ, થયેલો હોય ત્યારે પેટમાં પણ ત્રિમાસ થાય છે, મનની આનંદજનક અથવા દુઃખદાયક સ્થિતિ થાય તો ભૂખ ન લાગે, અને બોજન ઉપર અરૂચિ થાય છે. તેમજ જો ખાદ્ય પછી દર્શનનક અથવા ખેડકારક વૃત્તાંત જાણવામાં આવે તો ઘણી વખત ખાણું પાણું ફરે છે, (હૈયું ક્રોધી થાય છે) આગર તેનું પાચન મહા મહેનતે થાય છે. તેમજ અતિ માનસિક શ્રમ થી પણ આપણું પરિણામ થાય છે. ઉપર જે દર્શાવ્યો હતો છે, તે સહજ ધ્યાનમાં આવે એવા છે અને તે ઉપરથી મગજ અને શરીરનો સંબંધ કેવો છે તે પણ સમજી શકો. આ સંબંધ શરીરની અને મનની દરેક સ્થિતિમાં કાયમ રહે છે. મગજમાં કોઈ પણ મનોવૃત્તિ વિકાર જીવસામેર પણ શાણીક થઈ તેની તેટલીજ ઉંચ પણ શાણીક અંતરાવયો (Viscera) ઉપર થાય છે. તેમજ યોડી જીવસામેર પણ ઘણી મુદતની ઉંઝરણીનું પરિણામ પણ તેનું જ થાય છે, એટલે કે કોઈ પણ લાગણીના ધક્કો મન ઉપર જેટલો થાય તેમ પ્રમાણમાં અંતરાવયો ઉપર અસર થાય છે. આ સિદ્ધાન્ત ખરો છે, એમ દરેક વેદ કહી શકશે. શરીરમાં પેટેથી સડો જીદી જીદી જતો અને જોડાવતો હોય છે. કોઈક વખત માત્ર હૃદય રોગજ થાય છે. હૃદય વારંવારે ધનકારા કરે છે, નાડી નમણી થાય છે, અને તેના ધનકારા ૬૦ ક્રિયા તેથી પણ જોડાઈ શકે જાય છે, કોઈક વખત પેટમાંજ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, અજીરું થઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે હૃદય અને પેટ એ બેમાં રોગ બસાય છે. ઉપર યોડી અને એક સરખી નહિ; વચ્ચેમાં જાગી ઉઠાય અને મન પણ ચોક્કસ ધક્કો દેવાસ રહે છે.

ત્યારે વિચાર કરો કે મગજ ઉપર અતિશય ન સડન થાય તેટલો બધો બોજો નાંખવાથી કામગી બાગકો અને જીનાનીવાઓને કેટલું ખર્ચ તુલ્યાન થાય? વય પ્રમાણે જીવિતો વધારો થાય, અને સ્મરણશક્તિ, ક્ષેપણશક્તિ, જોડેનો પણ વધારો થતો જાય ત્યારે પડે

જેટલી મગજમાં શક્તિ હોય તેનાથી વધારે ભાર તેના ઉપર મુકવામાં આવે તો ખચિત શરીર ઉપર દબાવે તરેહથી તેની તુકચાનકારક અપર જોવામાં આવે છે, અને જો ભાર મંદવાડ એકદમ ન આવે, તો પણ શરીર ધીમે ધીમે બળવું જાય, અને બળની બીલકુલ હાનિ થતાં ક્ષય વગેરે વ્યાધિની ઉત્પત્તિ થાય. જ્યારે ભૂખ થોડી ઘણી લાગે, રૂચિ ન થાય, અને પુરું પચે નહીં અને લોહી સારી રીતે ફરવું ન હોય, ત્યારે માણસ ઉભરમાં વધતો જાય તો પણ, તેવું શરીર કેમ પૂરું થઈ શકે ? જે પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ છે તે બધીનું બંધારણ સારા લોહીના જરૂર છે. જો સારા લોહીના જરૂર ન હોય તો બીજી બધી પ્રાણરક્ષક ક્રિયાઓ બળહીન થાય, અને સાફ લોહી પુરવું ન હોય તો શરીરમાં જે નળાઓ છે તેમાંથી નિકળતા પ્રવાહી પદાર્થ જામે નહીં, અને અંતરાવધેનો પોતાની ક્રિયા પણ બળની શકે નહિ. સારા લોહીના પુરતા જરૂર વગર, શરીરના ચાતવુંઓ, માંસ-પિંડીઓ, અંદરની ત્વચા અથવા શરીરની બીજી રેખાઓને જે ધસારો પડે એ તેની ખોટ પૂરી પડી શકે નહિ, અને તેઓ પોતાનું કામ બરાબર ન બજાવે. સારા લોહી વગર જોઈએ તેવી રીતે પુષ્ટિ થાય નહિ, શરીર વધે નહિ અને વધે તો પણ બળ યુક્ત ન હોય, આ બધાં કારણો ઉપરથી આપણને સદૃઢ વિચાર આવી શકે છે કે જો લોહી સાફ અને પુરતા જરૂરમાં ન હોય તો ઉઠતો શરીર ઉપર તેનાં ઘણાં માઠાં પરિણામો નિપજે છે.

અથવા કયુલ કહે છે કે અતિશય અભ્યાસથી શારીરિક બળની હીનતા થાય છે. જ્યારે એમ છે તો કોઈ પણ જાણકારે જાણકારે પોપટની પેઠે પાંઠ મોઢે કરાવવામાં દેટ્યું તુકચાન થાય છે ? તેનો વિચાર વાંચનારાઓએ જ કરવો. જેવી રીતે શરીર ધીમે ધીમે વધે છે તેજ પ્રમાણે મન પણ ધીમે ધીમેજ વૃદ્ધિ પામે છે, એટલે કે જેમ વધ વધતું જાય તેમ મન પણ વિચારશક્તિમાં પુખ્ત થવું જાય છે, અને કમરણશક્તિ પણ તેજ પ્રમાણમાં વધે છે, ત્યારે જો નાની વયમાં કે જે વયે મન પૂરું રીતે પુખ્ત ન થયું હોય તે વખતે માદ ગ્રહી શકે તેના કરતાં વધારે જાગતો તેને સિખવવામાં આવે તો તે બધી જાગતો તુરત તેનાથી ભૂલી જવાઈ અને વળી અધ્યયન ઉપર મિલકુલ રૂચિ ન રહે. કાંતો યુદ્ધિને મન્યું કામે લગાડ્યાથી, અને તેને મિલકુલ આરામ નહિ આપ્યાથી અથવા તો મગજ ઉપર તેની ઘણીજ માઠી અસર થવાથી, તુરતકે ઉપર સ્વભાવિક ચિકાર ઉપજે છે. હમએકોટ્ટે કહ્યું છે કે ઘણી મંજાઈ વગરની મિત્ર મિત્ર જાગતોનો મનમાં સંચક થવાથી કુદરતનું અધ્યયન યોગ્ય થઈ શકતું નથી, અને તેથી કુદરતના કારણોની છાપ મન ઉપર ઝાંખી પડે છે; તેમજ શક્તિ ઉપરાંત મગજ ઉપર ઘણા વિષયોનો ધોળો નાંખવાથી મગજ બિચાઈ જાય તો જો આવી જાડ જાડ થઈ જાય છે. જેમ માણસમાં ચરચી વધે તે સાફ નહિ, પરંતુ પિંડીઓ વધે તોજ તે માણસ બળવાન થાય તેમજ વધારે જાગતો કદા જાણવાથી મગજને કંઈજ કાપેલો નથી. હવે ઉપરાંતની મગજને શ્રમ આપવાની રીતમાં કોઈ મોટી ભૂલ એ છે કે તેથી તનદુરતીનો મિઠાડ થાય છે, શરીરનો જુરસો જતો રહે છે અને તે જુરસા જોડે જીંદગીમાં ઉપયોગી થઈ પડનાર યુદ્ધિની કેંગવણી પણ બંધ થઈ જાય છે.

આપણે એમ ધારીએ કે જાડ જાન મગજથી અને વંધ કરતાં જાડે અભ્યાસ કરવાથી સંસારમાં ધન મેળવવા પાત્ર થઈએ તો પણ ધન મળે અને શરીર માફ ન રહે તો તે ધન શા ઉપયોગનું ? એમે તેવો મહાન હોદ્દો મળ્યો પરંતુ શરીરમાં બળ ન હોય તો તેનું શું

ક્રળ ? સર્વને ખમર છે કે સારો પચાવ, સ્વચ્છ લોહી, અને ખુશમિજાજ જેવું બીલું એકે સુખ નથી. શરીર નખળું હોય તો સુખ પણ દુઃખારક થઈ પડે છે અને ને શરીર સારું હોય ને દુઃખ પડે તો તે પણ હલકું લાગે છે. આ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે અતિશય અધ્ય-  
યન દરેક રીતે ખરાબ છે.

## હિંદુત્વનાં લક્ષણો.

હિંદુઓના હરહાર તીર્થમાં એક મહાત્માએ મોટી સભા વચ્ચે હિંદુત્વ-હિંદુપણું-શું કહેવાય ? તે વિશે લાપણું કર્યું હતું. તે વિદ્વાન વક્તાએ હિંદુપણાનાં ખરાં લક્ષણો દર્શાવી શ્રોતાજનોના મન ઉપર સારી અસર કરી હતી. તે મહાત્માએ હિંદુ કોને કહેવો ? એ વિશે વિવેચન કરી તેનાં દસ લક્ષણો દર્શાવ્યાં હતાં. તે આ પ્રમાણે. ૧ જેનામાં સ્વસ્થ એવાની ભાવના સદા જાગૃત રહે અને જે સ્વધર્મના રક્ષણને માટે મર્ત્ય અર્પણ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૨ જે રાજકીય, વ્યાવહારિક અને ધાર્મિક એ ત્રણ વિભાગ ઉપર સ્વચ્છતા રાખવાનો આશય રાખે અને તેમાંજ આત્મજળનો ઉપયોગ કરે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૩ પોતાના દેશ ઉપર પરચક આગમ થાય, તોપણ પોતાના હિંદુત્વનું અભિમાન જે શુભાને નહિ અને હિંદુપણાના તેજને જાંખું થવા દે નહિ તે હિંદુ કહેવાય છે. ૪ દેશમાં તરવાર, પ્રપંચ અને યુક્તિ ગમે તેટલી આવે તોપણ જે આર્થત્વને સાચવી રાખે, આત્મને ઉગારે, શરીરને શક્તિમાં ઓઢાવે નહીં, અને આત્માયે શરીરનો ભોગ આપે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૫ જે પોતાના ધર્મમાં, રાજ્યમાં, આચારમાં, વિચારમાં અને નીતિમાં ટેક રાખે, જડવાદ નાસ્તિકતા અને આડંબર તરફ અભાવ ખતાવે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૬ જે નિરૂપાય સ્થિતિમાં આવે તો પોતાના શરીરને નમાવે પણ પોતાના આર્થત્વને નમાવે નહીં, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૭ જે પોતાના દેશના ધર્મની અને પોતાના આચારની રક્ષા કરવામાં આત્માર્પણ કરે અને એ દેશ, ધર્મ અને આચારની ત્રિપુટીની ઉન્નતિ જોઈ અંતરમાં આનંદ પામે, શરીર રોમાંચિત કરે અને હૃદયમાંથી આવેશની હમિયો ઉઠાવે તે હિંદુ કહેવાય છે. ૮ જે આદ્યભાવને ગૌણ કરી નીતિ ધોરણે પ્રવર્તે અને અભેદમય ભાવનાના વિજયધ્વનિ ગળવે તેજ હિંદુ કહેવાય છે. ૯ જે રાજના અધિકારને સર્વોપરિ માને અને તે અધિકારની પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે, તેની કીર્તિનાં ઉજવણ કરેલો સમગ્ર દેશમાં પ્રસારવા માટે પ્રયત્ન કરે, તે હિંદુ કહેવાય છે. ૧૦ જેની વૃત્તિ સંક્રયિત ન હોય, જે સમય વસૂલાને કુટુંબ આનંદ હોય અને જે આત્મન શત્રુ થઈ અતિ પરગપદની પ્રાપ્તિને અભિલાષી થાય તે હિંદુ કહેવાય છે. હિંદુત્વ-હિંદુપણાનાં આ દસ લક્ષણોનું સ્વસ્થ દરેક હિંદુએ ઉલ્લેખ કરવા જેવું છે. હિંદુત્વના આ શુદ્ધ સ્વસ્થને ઉલ્લાસ કરનારો હિંદુ પોતાના હિંદુત્વનું રક્ષણ કરવાને માટે મતત ઉત્સુક થતા વગર શેરી નહિ. તે પોતાના હિંદુત્વને અજાણિત ગણવાને તન, મન અને ધન અર્પણ કરશે.

( જેમ શાસન અને શુજરાતી પંચ. )

# ભારતીય મહિલાઓ પ્રતિ એક સંન્યાસીનો મંદેશ.

( સં. વા. ૫૦ દિવસ. વિવેકી સુરત. )

“ શ્રી સ્વામી શદ્ધાનન્દજી મહાગજ ( ભૂત પૂર્વ મહાત્મા મુન્શીરામજી ) “ સદર્ભ પ્રચારક પત્ર ” ના ખાસ મહિલાક્રમાં નિમ્ન સંદેશ લખી મોકલે છે. આશા છે કે તે ગૃહે ગૃહે પહોંચાડામાં આવશે.

“ ભાગ્યવર્તને વીર સંતાનોની અભાવસ્થા છે. તેને મધ પીને ઉન્મત્ત થનાર, રણ-ગિંગા ( માદેલ બેન્ડ ) ની તાનમાં મસ્ત જની ઝૂઝનાર, મદાન્યની પેટે મોરચાપર ચઢી કપાઈ મરનાર સંતાન નદિ જોઈએ. વળી તેને એવાં સંતાન નહિ જોઈએ કે જે અત્યાચારથી ખીજવાઈ જઈને ક્રોધના દાસ જની અપરાધીને બચે નિરપરાધીઓનું પશુ છવન પુરું કરે. ભારતમાતાને હવે એવાં સંતાનોની જરૂર નથી કે જેને કર્તવ્યપાલન કરાવવા માટે તાળીઓના ગડગડાટથી ઉતેજવાની જરૂર હોય હિંદુદેશને હવે એવા પુત્રો નથી જોઈતા કે, જે ભીખ માગવા માટે પોતાનાં બાપણોવડે આશ્રય પાતાળ એક કરે. જેઓ શરણ પીને રણતુરીપર મસ્ત જની રણભૂમિમાં આગમ વધે છે તેઓ મધનો નિશો હતરી જતા તથા રણવાદના ફાટી જવાથી પોતાનાં હથિઆર પણ તર્તજ નીચે મુજાદે છે; જેઓ જીવન માટથી સ્વીકારી જાય છે તેઓ અત્યાચારીઓની સામે પોતાની દાળ ન ગળવાથી મિથ્યારી વિધવાઓના ધનપર તુડી પડી અનાયોને નિર્ધન કરી જાય છે. જેઓ કરતાવિકા ધ્વનિની પ્રેરણાથીજ કર્તવ્યપાલન કરવા માટે તૈયાર થાય છે એમને મૂર્ખોની વાહ ! વાહ ! ની લાપસા કદી કદી અધર્મના ખાકમાં પણ પડતી દે છે. જેઓ ભીખને માટે આશ્રય પાતાળ એક-કાર કરે છે, તેઓ સ્વાર્થમિદ્ધને માટે પોતાની સમસ્ત જતિને પણ વેચી શકે છે, મોટેજ એવાં સંતાનોની ભારતજનનીને આવસ્થા નથી.

“ ભારતમાતાને બરાબર વાદ છે કે તે એક વખત કર્મજૂમિ હતી, તે વેળા તેનાં મંતાન જોગજીવનથી સંકેદો કોય દુર હતાં. તે સમયે જૂમડગના લોકો આદિ-ચારિત્રમંગલન શિક્ષા મેળવવાને આવતા હતા. આજે તે જનની એમાંજ સંતાનોની પાચના કરી રહી છે. તે મમલના ભારતપુત્રો કેવા હતા ? જેને ઇન્દ્રિયો અને મન વશમાં હતાં, જેને માટે કર્તવ્યપરાયણતા એક સ્વાભાવિક વાત હતી, જેમને ધર્મમાર્ગથી લોભ, મોહ કે ભય ક્યાવી ગતતા નહિ. જેનાં વજ્ર સમાન હૃદયોપર કાગદેવનાં બાણો લાગનાની સાથેજ તે સ્વયં નીચે તુડી પડતાં હતાં; જેમને મોટામાં મોટાં પ્રયોજનો પણ પોતાના સસવતના પાલનમાંથી દલાવી શકતાં નહિ. આથી આ વેળા ઉન્મત્ત જનીને, વગર વિચારે કપાઈ મરના તૈયાર થનાર મંતાનની જરૂર નથી. ભારતમાતા કંઈ દાલી કરાલી દેતી નથી કે જેની શાંતિ માટે મનુષ્યોના જાતિની જરૂર હોય એ જનની તે શાન્ત છે; જેની શાંતિને માટે અમર થનાર સૌમ્ય સંતાનની જરૂર છે. જેતુ શરીર દહ હોય, બ્રહ્મચર્યના તેજથી જેના મુખની ધાતિ સમુદ્ભવ રહેતી હોય, જે ગૃહસ્થાશ્રમમાં પણ બ્રહ્મચર્યનું છવન માળનાર હોય, જેને મૃત્યુનો ભય પણ ધર્મપથથી જરા પણ ક્યાવી શકે નહિ. એવાં સાત્ત્વિક સંતાનની જનની



“ એવાં સંતાનો માટે માતા પોતાની ભારતપુત્રીઓ પાસે યાચના કરે છે કે હે આ-  
ર્યાવર્તીય દેવીઓ ! એવાં બાળકો પેદા કરવાનો અધિકાર તમારોજ છે. સંસારના સૌથી પહે-  
લા ધર્મશાસ્ત્રકારે તમને “ જ્યા ” એટલા માટે કહી છે કે તમારા ગર્ભમાં નવું માસ  
રહીને સંતાનનું સંશોધન થાય છે. મનુજ કહે છે—“ પતિર્માર્યા સંપ્રાવિદ્ય ગર્ભો  
ભૂત્વેહ જાયતે । જાયાયાસ્તદ્વિ જાયાત્વં યદસ્યાં જાયતે પુનઃ । ” પતિજ ભાર્યા-  
માં પ્રવેશ કરીને ગર્ભ રૂપ યદને સંસારમાં જન્મે છે, જે એમાં ફરીથી જન્મે છે તેજ  
જાયાનું જન્મત્વ છે.

“ હે દેવીઓ ! તમે જેવાં ચહાશે તેવાંજ સંતાન પેદા થશે. મનુજ વળી કહે છે  
કે— યાદશ્ચં મજતે દિ સ્ત્રી સુતંસૂતે તથા વિધમ્ । જેવા પ્રકારના પુરુષનું તમે સેવન  
કરશે તેવાજ પ્રકારનો પુત્ર પ્રસવશે. જે તમે ભોગવાદિની હશે તો તમે ભોગી પુરુષનેજ  
પસંદ કરશો; ત્યારે સંતાન કર્મવીર કેમ ઉત્પન્ન થશે ? પુરુષોમાં આત્મજ્ઞ જહુંજ થેહું  
હોય છે. હે દેવીઓ ! તમે આત્મજ્ઞતા અધિષ્ઠાન રૂપ છો; જે તમે પુરુષોને આત્મજ્ઞ  
આપશો તોજ તેઓ સંતાનની શુદ્ધિમાં તમારી સહાયતા કરી શકશે. જે રીતે વીર્યનું સં-  
શોધન તમારે આધીન છે, તેજ રીતે ઉત્તમ વીર્યનો નાશ પણ તમારાજ હાથમાં છે. જેટલું  
આત્મિકજ્ઞ તમારામાં અધિક છે, એટલીજ આત્માને નાશ કરવાની શક્તિ પણ તમારામાં  
છે. તમે શક્તિ તો છોજ. જે હવે તમે ચારદા અને સરસ્વતીનું રૂપ ધારણ કરે તોજ સં-  
ચારનું કલ્યાણ છે; પરંતુ જે તમે ચંડિકાનો અવતાર ધારણ કરીને કાલિની શાકિની સદિન  
કામનું ખડમ લઇને ચાલે તો સંસારને ભસ્મીભૂત થવામાં પછી શેા સંદેહ છે ? એટલ  
માટે હે દેવીઓ ! પોતાનરમાં માતૃભાવ જગૃત કરો, કે જેથી આર્યાવર્તનું કલ્યાણ થાય અને  
સાથે સાથે સમસ્ત સંસારનો ઉદ્ધાર થાય.

“ પુરુષ પોતાની મૂર્ખતાથી તમારી પવિત્રતાને કલંકિત કરે છે. જે અગ્નિ તેઓ પ્ર-  
જ્વલિત કરી દે છે, તે જ્યારે પ્રત્યક્ષ થઇને સંસારને ભસ્મ કરવા લાગે છે ત્યારે પછી  
તેઓ આશ્ચર્ય અકિત થઇને પોકાર કરી ઉઠે છે. હે આર્ય દેવીઓ ! પુરુષોની મૂર્ખતા બૂલી  
જઇને એમને માટે સંશોધક પ્રકાશ જની જાઓ.

“ ભારતને વીર સંતાનની જરૂર છે. વીર સંતાન વીરાંગનાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે.  
પરંતુ હે દેવીઓ ! તમે તમારાં ચરીર, તમારું મન, અને તમારી આત્માની અવસ્થા તરફ  
જુઓ. લખનૌમાં કોન્ગ્રેસ ( હૃદયનીય સભા ) ના અધિવેશનમાં કુડીયષ દેવીઓને  
વેદો પર પ્રતિનિધિ રૂપે જોડેલી જોઇને રાજનૈતિક સમુદ્ધ જહું પ્રસન્ન થયો હતો. પરંતુ હું  
એ દૃશ્ય જોઇ અહુ દુઃખી થયો હતો. કિનારી ગોરાવાળાં સૂક્ષ્મ રેશમી વસ્ત્રો અને આભૂષ-  
ણોની અંદર રહેલું ચરીર શું કદી સ્વચ્છ રહી શકે છે ? ઉપરથી નીચે સુધી કાળા નાચુક  
ખુદાઓ પહેરીને ચાલવાથી શું કદી ચરીરને ઉચ્ચિન વ્યાયામ મળી શકે છે ? મેં ત્યાં જોયું કે  
પુરુષો જ્યારે વિદેશી અનુકરણનું દામત્વ સ્વીકારી સ્વયં પોતાનું વ્યક્તિત્વ નષ્ટ કરી સુખા  
છે ત્યારે તેમને તમને પણ પદ્મગીમાં ( Butterflies ) જેવી કુવરકાકરી પુતળાઓ બના-  
વી દીધી છે. શું આપણા અધિકારીઓને મળવાને માટે ખરેખર કોટ, પેન્ટ, કોલર, નેકટાઇ  
ને ખુટની જરૂર છે ? મેં જોયું છે કે વાઇસરાય જેવાના મહેલમાં એક ગામડીયા જોડા પ-  
હેરનાર, ઉઘાડા માથાવાળા, ઘોલીયું પહેરનાર ફલાહારીનું એટલુંજ માન છે કે જે એક

દેશનાના અપ-ડે-ડેટ માંસાહારીને મળતું હોય. હે દેવીઓ ! જરા વિચારો, શું પતંગિદાના ગર્ભથી સિદ્ધ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે ?

“ હે માતાઓ ! જે તમને પતંગિદા બનાવી રહ્યા છે, તેઓ જાતિ અને જન્મભૂમિનો નાશ કરી રહ્યા છે. તમે એવા પુરુષોને ઠહી દો કે, “ જો તમારે પતંગિદા જોવાનો શોખ હોય તો તમારે અમારી પાસે ન આવવું. ” તમે તમારો જીનો પહેરવેશ ફરીથી ધારણ કરો. આ યુગના એક ઋષિએ સંવત ૧૯૨૨ માં લખ્યું હતું કે “ જ્યારે મદ્યધ દુષ્ટ આતતાપ્રઓથી પતિત કાયર હોઈએની વહુ બેઠીઓના સતીત્વનો નાશ થવાનો ભય હતો ત્યારે અનુચિત પાંદળો રિવાજ તે વેળા નીકળ્યો હતો; પણ હવે તે જીવ પકડાને દુર કરી દો. ” વળી લખ્યું છે કે “ જે રીતે દક્ષિણાત્મ લોકોની સ્ત્રીઓ વસ્ત્ર ધારણ કરે છે તેવીજ રીત પૂર્વે હતી, કેમકે એથી ટદી વસ્ત્ર અશુદ્ધ રહેતું નથી. આખો દિવસ જેમ પુરુષોનાં વસ્ત્ર શુદ્ધ રહે છે, તેમ સ્ત્રીઓનાં પણ શુદ્ધ રહે છે. ” સમીર સાથે જે વસ્ત્ર લાગે તેને નિત્ય ધોવાં જોઈએ; અને વસ્ત્ર એવાં પહેરવા જોઈએ કે જેથી શરીરને સૂર્યનો પ્રકાશ અને વાયુના સ્પર્શથી સદા પુષ્ટિ મળતી રહે. તે જોઈ નેશનલ કોંગ્રેસની વેદી પર બગાલી, કોસ્મીરી અને અન્ય દેશરથ પતંગિદાઓની સાથે એક જો મહારાષ્ટ્રની મહિલાઓજ એવી જાણતી હતી, કે વીર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય ઠહી શકાય.

“ હે દેવીઓ ! તમારે તમારા ખાનપાન, પહેરવું, ઓઢવું અને તમારા ખીજી બધા વ્યવહારમાં મુખ્ય વાત પર દૃષ્ટિ રાખવી જોઈએ કારણ કે સારાં યા નરસા સંતાન પેદા થવાનો આધાર તમારા પર છે. તમે પતંગિદા કેમ બનો છો ? તમે માનવીના સ્વાભાવિક મનન-શીલ ગંભીર બાનેને છોડીને હાવભાવ-નાચ નખરાનો અભ્યાસ શા માટે કરો છો ? ઓઢવા માટે કે એથી પુરુષ તમારા પર મોહિત થશે, તમારા પર પ્રમદન થશે ? તેમ નથી. પરંતુ પરમેશ્વરજી તમને એ માટે વિશેષ શક્તિ આપી છે. જે પુરુષોને નખરાં અને કૃત્રિમ દાઢમાં સારો લાગતો હોય, જોને પતંગિદાઓનો નાચ જોવાની ઇચ્છા હોય, તેઓ પોતે શા માટે મોરની પેઢે ઠળા કરી નાચતા નથી. જો પશુઓનુંજ અનુકરણ કરવું હોય તો પુરુષ કરે.

“ હે માતાઓ ! તમે તમારા જીવન પરથી પુરુષોને એવું બતાવી દો કે “ તેમનામાં વિદ્યા, કુદ્ધિ, બળ, પરાક્રમ, ને ચરતીરતાને માટે પ્રેમ હશે તોજ તમારે યોગ્ય થઈ શકશે. ”

“ આજે નતીય મહાસભા ( કોંગ્રેસ ) ની વેદી ઉપર પતંગિદાઓ પોતાનું સાંસ્કૃતિક બતાવવા આવે છે, તેથી કરીને કોંગ્રેસના પ્લેટફોર્મ પર પુરુષો અને સ્ત્રીઓનાં જો કે જોશ-દાર ભાવણો જોરો ઠાનોપર અચકાય છે અને જો કે કંઈ ક્ષણિક પ્રભાવ પાડે પણ છે તો પણ પેંડાલથી બહાર જતાંજ એ પ્રભાવ દૂર થઈ જાય છે પરંતુ જે દહાડે ભાગત મહિલા દેશી જોડા પહેરીને કિંવા ઉધાડા પગથી, સ્વેત સ્વચ્છ વસ્ત્ર ( સાડી ) ધારણ કરીને ચોના ચાદીનાં ધરેણીથી સુકત થઈને, જગલ્લી જાણુ ચાર નીરોગ, તેજસ્વી પુષ્ટ કન્યાઓ અને પોતાના ડાબા હાથ તરફ ચાર પુષ્ટ, દેદીખમાન, ધીર પુત્રો સાથે લઈને કોંગ્રેસની વેદી પર પગ ધરવા માંડશે તે વખતથી ભારતમાતાના દૃઢ્યને સાંતિ વગવા માંડશે.

“ આર્ય દેવીઓ ! ભવિષ્ય તમારાજ હાથમાં છે-કેવળ આર્યોવર્ત્તનુંજ નહિ પણ સમ-

રત સુખંદળનું—કેમકે સધળો સંસાર ભોગલ્લવનમાં સિખ જળી પોકાર કરી રહ્યો છે. ઉઠો. અને પોતાના હૃદયરદ્ય અધિકારને સમજો. આ સમય હવે સુવાનો નથી. એવાં સંતાન ઉત્પન્ન કરવાની આગવીજ તૈયારી શરૂ કરી દો, કે જેના તેજ માગવીજ મનુષ્યોનો ઘાત થયા વિનાજ સંસારની કાયા પથટાઇ જાય. જગત્પતી સીતાજીનો આશીર્વાદ તમે સૌ ભારત મહિલાઓને મળે એ આ સન્યાસીની મંગળ કામના છે.”

## લો. મા. ગાંધીજી સત્યાગ્રહ વિષે.

સત્યાગ્રહની લડત કોણ કેવા અભેગોમાં ચલાવી શકે? એ સંબંધમાં લો. મા. ગાંધીજી એક લેખ ગયા “ગુજરાતી” પત્રમાં પ્રકટ થયો છે જે વાચકોની નજીક ખાટો આ નીચે ઉતારી લેઈએ છીએ.

ધર્મેશ્વ શબ્દ ‘એસિચ રેઝિસ્ટન્સ’ એ, જે શક્તિ વિશે હું લખવા ધારૂં છું તેને સ્વ-વનારો શબ્દ નથી; પણ સત્યાગ્રહ શબ્દ તેને ગરાળર લાગુ પડે છે. સત્યાગ્રહ એ આત્માનું ગુણ છે, અને તે હથિયાર બડ ગળનું વિરોધી છે. એ કેવળ ‘ધાર્મિક’ સાધન છે, એટલે ધાર્મિક જીતિનાં માણસોથીજ તેનો જ્ઞાનપૂર્વક ઉપયોગ થઇ શકે. પ્રલ્હાદજી, મીરાંબાઈ વગેરે સત્યાગ્રહી હતાં. મોરોઝીની લકાઈ વેળા ત્યાંના આરમોની ઉપર ફેંચોની તોપનો ચારો આ-લતો હતો. આરમો પોતાની માન્યતા પ્રમાણે કેવળ ધર્મને સારૂ લાગ્યા હતાં. તેઓ મરણીઆ થયા, અને ‘મા અશ્વાહ’ નો પોકાર કરી તોપચી તરફ ધસ્યા. આમાં મારવાને અવકાશ ન હતો. આ અરમોની ઉપર તોપ ચલાવવાની ફેંચ તોપચીઓએ ના પાડી, ને તેઓએ પોતાની ટોપીઓ હવામાં ફેંકી ને હર્ષના પોકાર કરતા આ વીર આરમોની સાથે બેઠ્યા. આ સત્યાગ્રહનો અને તેના જયનો દાખલો છે. આરમો જ્ઞાનપૂર્વક સત્યાગ્રહી ન હતા. તેઓ પોતાના આવેશમાં મરણીને બેઠે કરવા તૈયાર થયા, પણ તેઓમાં પ્રેમભાવ ન હતો. સત્યા-ગ્રહી દેવ નથી કરતો, તે રોપમાં મરણીને વશ નથી થતો, પણ પોતાની કુખ સહન કરવાની શક્તિથી ‘શત્રુ’ કે જુલમગારને તાળે નથી ચતો. એટલે સત્યાગ્રહીમાં વીરતા, ક્ષમા અને દયા હોવાં જોઈએ. ધર્મામહાસેને પોતાને સારૂ પોતાના છોકરા તથા ભગિનિ સારૂ મરણ બ્રૂખ અને તરસ સ્વીકાર્યા પણ તેઓ અન્યાયી શાસનને શરૂ ન થયા. તે વેળા તેઓ જન-જીવતા હતા કે તેમને ભાગે મરણજ છે. પણ જો તેઓ અન્યાયને વશ થાય તો તેમના પુર-પાર્યને ઝાંખપણુ લાગે, તેઓ ધર્મહીન થાય છે. આ વેળા તેઓએ મરણીને સ્વીકારી. મારી માન્યતા એવી છે કે ઇસ્લામની-ઉન્નતિ ઇસ્લામની તલવારથી નથી થઇ, ઇસ્લામના ફકીરોની આદુતિથીજ થઇ છે. તલવાર મારવામાં કંઈજ નથી. મારનારો પોતાની બ્રૂખ સમજે ત્યારે પોને ખૂન કર્યાનું પાપ સમજી દાથ ધમે છે. મરનારો બ્રૂથથી મરણ બેઠાનું હશે તોયે તેને જયન્ત છે. સત્યાગ્રહ એ ‘અદિ’ના ધર્મ’ છે, હજુ છે. હથિયાર જળ દિ’ના છે તેથી સર્વ ધર્મમાં નિર્દોષ છે. હથિયાર જળના દિમાપતી પણ હથિયાર વાપરનાની જાનુ હશે જાણે છે. સત્યાગ્રહને સીમા હેજ નહીં, અચર છે તો તે સત્યાગ્રહની તપશ્ચર્માની કુખ સહન કરવાની શક્તિ છે.

દેખીતું છે કે આ સત્યાગ્રહ કાયદેમર છે કે નહિ એવા પ્રશ્નનો જવાબ ત્રાહિત પુરૂષથી અપાય નહિ. તેનો જવાબ સત્યાગ્રહીજ દઇ શકે. તટસ્થ માણસો સત્યાગ્રહનો આરંભ થયે તેની પરીક્ષા કરી શકે છે. સત્યાગ્રહીને દુનિયાની અપ્રમનતા રોકી શકતી નથી, મત્યાગ્રહનો આરંભ ગણિતના નિયમ ઉપર આધાર નથી રાખતો. હારણતના પાસા નાંખી છતનો પાસો પડે ત્યારેજ સત્યાગ્રહ કરાય એમ માનનાર બન્ને રાજ્યનીતિકુશળ હો, વિચારવંત હો, પણ તે સત્યાગ્રહી નથી. સત્યાગ્રહી સહેજે કામ કરે છે.

સત્યાગ્રહ અને શસ્ત્રક્રિયા બન્ને અનાદિ છે. બન્નેની પ્રશંસા પ્રચલિત ધર્મશાસ્ત્રોમાં જોવામાં આવે છે. આ દૈવી અને આસુરી સંપત્તિનાં સ્વરૂપ છે. આપણી માન્યતા છે કે હિંદમાં અગાઉ દૈવી સંપત્તિ પ્રધાન હતી. હજી પણ આપણો આદર્શ એજ છે. આસુરી સંપત્તિ પ્રધાન્યનો સચોટ નમૂનો યુરોપ આપી રહ્યું છે.

બન્ને બળ, દુર્બળતા જેને આપણે તોછડા પણ વધારે અસરકારક શબ્દ “બાલ્યા-યક્ષાપણ” થી ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં ઘટ છે. બેમાંથી એકે વિના સ્વરાજનો કે લોકોની જાગૃતિનો સંભવ નથી. ક્રિયા વિના મુલેયુ ‘સ્વરાજ’ સ્વરાજ નહિ હોય. લોકોની ઉપર એવાં સ્વરાજની અસર કંઈજ ન થઇ શકે. પોતાનું બળ અનુભવ્યા વિના કદી જાગૃતિ થવાનીજ નથી. આજેવાન ગમે તે કહે, સરકાર ગમે તેમ મથે, છતાં જો તેઓ અને આપણે બધા સત્યાગ્રહને પ્રધાનપદ ન આપીએ તો શસ્ત્રક્રિયાનું જોર તેની મેળેજ વધશે. શસ્ત્રક્રિયા તો ધામ્નની પેટે છે. તે તો ગમે તેમ ભૂમિમાં સ્વેચ્છાએ ઉગે છે. સત્યાગ્રહરૂપી પાકને માત્ર પ્રયત્ન, માહસરૂપી ખાતરની જરૂર છે. ને વાવેલો પાક જેમ ધામને છાંટી ન કાઢીએ તો ધામગાંજ દયાઈ જાય છે તેમજ શસ્ત્રક્રિયારૂપી ધામને તપથપાથી ભૂમિ સાફ રાખી ઉગવા ન દઇએ, અને ઉગેલાને દયાની ક્રિયાથી કાપી ન નાંખીએ ત્યાં મુંડી તે ઉખાંચ દરશે. જે મુવાતો પોનાને લગતા સરકારી જીવજાતી અંતીરા થયા છે, જેઓ તેથી રોષમાં આવી ગયા છે તેઓને આપણે સત્યાગ્રહથી સમજાવી શકીએ છીએ ને તેઓની વીરતાનો, તેઓના સાહસનો, તેઓની મહનસાક્તિનો આપણા મત્યાગ્રહની દૈવી સંપત્તિ વપારવામાં ઉપયોગમાં કરી શકીએ છીએ.

એટલે સત્યાગ્રહનો પ્રચાર જેમ પડે તો થાય તેમ ઇચ્છવા જેવું છે. તેથી ગાનપ્રજા જાંતેને સુખ છે. મત્યાગ્રહી, સરકારને કે કોઈને હેગન કરવા નાગતો નથી, સત્યાગ્રહી અવિચારી પગલું ભરતો નથી, સત્યાગ્રહી ઉદ્ધતાઈ વાપરતો નથી, એટલે તે જાલકોટથી બળગો રહે છે, પણ સ્વદેશીયત ધર્મ સમજી અડગ રહી હમેશાં પાળે છે. સત્યાગ્રહી કેવળ ઇશ્વરથીજ હરે તેથી ખીજ સત્તા તેને બય ઉપજાવી શકતી નથી. રાજના બયથી કરીને તે દનવ્ય નજ હોડે.

હવે મારે લખવાની ભાગ્યેજ જરૂર છે કે વિદુષી એનીએસન્ટબાઈ અને તેમના સહાયકોને છોડાવવામાં સત્યાગ્રહ વાપરવાની ફરજ છે. તેમનાં બધાં કે એકે કાર્યને મા પસંદ કરે ન કરે, એ જીલ્લા સવાલ છે. મને તો તેમનાં કેટલાંક કાર્યો પસંદ નથી. છતાં મારા નમ વિચાર પ્રમાણે સરકારે મહા બૂલ કરી છે. સરકારને મન તે બૂલ નથી એ હું જાણું છું. પ્રજા તેમનો છૂટકારો ઇચ્છવામાં બૂલ કરતી હોય એવો બધે સંભવ હોય, સરકારે તો તેમને સુજ્યું તે પ્રમાણે કાર્ય કર્યું છે. પ્રજા પોતાની હુમા-

યક્ષી લાગણી શી રીતે બતાવી શકે? અરજીઓ વગેરે, સહા દુઃખોને સાર ઇલાજ છે. અસહ્ય દુઃખનો ઇલાજ સત્યાગ્રહજ છે. એ દુઃખ અસહ્ય હશે ત્યારેજ, અને જેને અસહ્ય લાગશે તેજ, પોતાનાં તન, મન અને ધન એનીએસટ બાઈને છોડાવવામાં સમર્પણ કરશે. એમ કરશે તે લોકલાગણીની ભારે નિશાની છે. આવા મહા ત્યાગની પાસે કોઈ પણ શક્તિ નથી જશે, એ મારી આડગ થઈ છે. મોન્ટેગ્યુ સાહેબ આવે છે તથી ભયે લોક પોતાની લાગણીને શમાવે. શમાવશી એ તેમની ન્યાયબુદ્ધિનો, સરકારનો વિશ્વાસ બતાવ્યાની નિશાની ગણાશે. પણ જે મોન્ટેગ્યુ સાહેબના આવતાં પહેલાં તે ન છુટે તો આ અહુત શક્તિનો ખ્યાલ ગ્રહણ કરશે એ આપણી દ્રશ્ય છેજ. તે વાપરવામાં મેં પ્રયત્ન કર્યો છે તે એ શક્તિ વાપરીને આપણને થતા દૈનું શુદ્ધ માપ સરકારને બતાવીશું; આપણે ધરિદો તેમને ચીક-વવાનો નથી, તેમને હેરાન કરવાનો નથી. હું માનું છું કે સત્યાગ્રહના પ્રયોગમાં સરકારની સેવા રહેવી છે.

## રંગથી થતી અસર.

જુદા જુદા પ્રકારના રંગ આપણી નજરે પડે છે; તેની એકર પશુ જુદા જુદા પ્રકારની થાય છે. કોઈ રંગના સામા રહેવાથી આનંદ, કોઈ રંગને સામો રાખવાથી શરીરમાં જુસ્સો અને કોઈ રંગના સામા રહેવાથી ગાન ઉપજે છે. એક ગાયનાચાર્ય (Herman Darewski) નું કથન છે કે કોઈ વિશેષ રંગને સામો રાખવાથી આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે, અને મનના વિચાર બદલાઈ જાય છે. એટલે બિન્ન બિન્ન રંગના માથે રહેવાથી બિન્ન બિન્ન સ્વરની ઉદ્દિષ્ટિ થાય છે. આ પ્રજાણે હકીકત છે ત્યારે મનોવૃત્તિની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવાનું કારણ પશુ રંગથી થતી અસર ઉપર અવગણી રહે છે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે આપણા આરોગ્યનો ગાઢ સંબંધ જુદી જુદી ભૂતતના રંગ સાથે રહેલો છે. એક અનુભવી (Liszt) નું કથન છે કે, નારંગી રંગ જોવાથી ભૂતકાળની વાતો બાદ આવે છે, ગાદો વાદળી રંગ જોવાથી મનની ગતિ મંદ થઈ જાય છે, અને મન બિન્ન થઈ જાય છે. લીલો રંગ, પીળો રંગ અને એછો લાલ રંગ જોવાથી ચિત્ત આનંદિત અને પ્રકુદિસિત થાય છે અને મસ્ત બની જાય છે. ઘાસની લીલોતરી, આકાશનો વાદળી રંગ મનને શાન્ત અને સ્વિંગ કરે છે. મલિન વાદળી રંગ જોવાથી વિપાદ અને વિરહ ઉત્પન્ન થાય છે. પીળા અને લાલ રંગના મિશ્રણથી ગાદો લાલરંગ થાય છે તે મનને ચંચલ અને ઉન્મત્ત બનાવી શકે છે. મલિન પીત્તરણથી કલ્પનાશક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે. મલિન લાલ રંગથી આવલહરી અને સ્વપ્નસ્વપ્નને ઉત્તેજન મળે છે. નંજુડીયા રંગથી વિપાદભાવ વધે છે. મલિન ચંદ્રલોકથી અરુપ અસીમતાના ભાવનું સ્મરણ થાય છે. આ સર્વ રંગને એક એક ગોળ પગિધિમાં બેલી દ્રષ્ટિ સામે ગોળ ચક્રર માદક દેવતાથી દારૂ રસનો ઉદ્ભવ થાય છે. જે કોઈ માથુમને લાલ રંગની દીવાલો અને લાલ રંગના કાગડો કમાડ કે બારી બારણાંવાળા ઘરમાં કંઈ સ્વપ્ન સુધી પુરી રાખવામાં આવે તો તે તદન ગાંઠો થઈ જાય છે. લીલા કે આસમાની રંગવાળા બતાવ્યા સુજનના મહાનમાં લાંબી સુદત કંઈ એસી લખવાનું કામ કરવામાં આવે તો પશુ નેજા સ્વિંગ કરે છે. સવારમાં લી રંગ

અને શુભ આશીર્વાદ વખતે ફરવા માટે જવાય તો મને પ્રસન્ન થાય છે, દેહમાં નવું બળ અને મનમાં કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ પેદા થાય છે. પરંતુ આકાશ વાદળથી છવાયેલું કે ધુમસવાળું મહિન અને શકિનહીન હોય તો તેવામાં ફરવા જવાથી ઉલટી મનને ઉદાસીનતા પ્રાપ્ત થાય છે. સૂર્યને જોવાથી જેની રીતે આપણે પ્રમન્ન થઈએ છીએ તેવીજ રીતે નાની નાની વનસ્પતિ પણ સૂર્યને જોઈ પ્રમન્ન થાય છે અને જેમ જેમ તે ફરતો જાય છે તેમ તેમ તેના તન્ન તે નમતી જાય છે. કારણ કે તેનાથી તેમને પોષણ અને શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રંગદ્રવ્યનાથી ચિકિત્સક લોક રંગ સંબંધી અનેક કથનાઓ કરી બિન્ન બિન્ન રિતિ-વાર્તામાં મનુષ્યો અને રોગીઓને માટે મહાન અને દષ્ટાંતો રંગ નિશ્ચિત કરી તેમની પ્રકૃતિને આરામ કરે છે. ( “ મુધાનિધિ. ” ) રંગથી રોગો ઉપર ચમ્પકારિક અસર થાય છે. એ વાત નિશ્ચિત થઈ ચુકી છે. આપણા દેશી અને વિદેશી વૈદકશાસ્ત્રની રચના વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થ ઉપર ઘણે ભાગે થયેલી છે. જુદી જુદી જાતના રંગો વનસ્પતિ અને ખનિજ પદાર્થમાં છે. અને તેવા રંગો તે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં કેવી રીતે અને ક્યાંથી આવે છે તે સંબંધે અમે જ્યોતિષશાસ્ત્ર અને યજુર્વેદો કેવો નિષ્કર્ષો સંબંધ છે અને યજુર્વેદો અસર મનુષ્ય જાત અને દરેક પ્રાણી પદાર્થ ઉપર કેવી રીતે થાય છે. એ સંબંધે જ્યોતિષશાસ્ત્રની સત્યતા માટે લીવેલી સમાધાનનામાં વિસ્તારથી જતાવેલું છે. આપણા ખાનપાન અને રહેણી કરણીની અવ્યવસ્થાને લીધે શરીરમાંનો અમુક રંગ ઓઝો થાય છે તેથી અમુક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે રોગ મટાડવા માટે તેવો રંગ જે વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થમાં હોય તેની વનસ્પતિ કે ખનિજ પદાર્થવાળી દવા આપવામાં આવે તો દરુ તુરંત મટી જાય છે. પરંતુ તેની યોજના ન થતાં ખીજ રંગવાળી દવા આપવામાં આવે તો જરા પણ થુણુ લાગતો નથી વૈદકશાસ્ત્રની રચના રંગ ઉપર કેવી રીતે થયેલી છે તે અમે અન્ય પ્રમુખે લખીશું.

## સ્વીકાર અને અવલોકન.

સ્કૂલો અને કોલેજોમાં ફરીલાયા મારફત અપાયું જોઈતું શિક્ષણ ( Vernaculars as Media of Instruction in Indian Schools and Colleges ) એ ૧૮૫૭ એક ઇંગ્લેન્ડ લેખ પુસ્તકના આકારમાં ડૉ. પ્રાણુજનદાસ જે. મેદતા, એમ. ડી, ઝેરિસ્ટરના તર્જુથી લાલક માણુસોને મફત વહેંચવા માટે છપાઇને પ્રગટ થયો છે, અને તેનો નાનકડો ઉપોદ્દાત મહાન દેશમત અને હિંદી અને રેલી બાપાના સમગ્ર હિમાયતી મહાત્મા મોહનદાસ ગાંધીએ લખ્યો છે. લેખકની પ્રથમ દલીલ એ છે કે ઇંગ્લેન્ડ બાપાના શિક્ષણ પાઠ્ય કેટલાંએ વર્ષો ગુમાવ્યા છતાં ઇંગ્લેન્ડ યોગ્યનાર હિંદુઓએ નો ઘણાજ મોટા ભાગ બહુધા અગ્રુદ ઇંગ્લેન્ડ લખી વાંચી શકે છે. તો આવી પાઠ્ય અસરી બાપાજ બહુધા પાઠ્ય જાંઘીનો ઘણો કામતી અને મોટો ભાગ આગવો એ બહુ હાનિકારક છે. ખીજી દલીલ એ છે કે, આવી બહુજ અપૂર્ણ રીતે શિક્ષાયથી બાપાદારા નિર્વાણો અને પાઠશાળાઓમાં મણિન, દનિહામ, જૂગોળ, તત્ત્વજ્ઞાન, અર્થશાસ્ત્ર વગેરે શિક્ષકાંધી વિદ્યા-શિક્ષોના મગજ ઉપર વિના કારણ એક જ ગોળે પડે છે, અને શિક્ષકાતા વિષયોમાં રમ

લેવાને બદલે વિધાર્થિઓને પરીક્ષામાં સફળ નિવડવા માટે ગોખણપટ્ટીની નુકશાનકારક ટેવને વશ થવું પડે છે. આથી પરિણામે શરીર અને મગજ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની પ્રજાની પ્રતિભાશક્તિ અને સર્જક અને ઉત્પાદક શક્તિ પ્રતિદિન ક્ષીણ થતી જાય છે. વળી પાશ્વરી ભાષાના હદ ઉપરાંતના મોહને લીધે આપણું દેશીપણું—સાહિત્ય નાશ પામતું ચાલતું છે; આપણા આર્થ સંવત્સર અને તિથિને બદલે ખાનગી વ્યવહારમાં પણ ઇસ્વીસન અને તારીખનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે; ઇંગ્રેજ બહેલાઓ ઘણી વાર પોતાની તોષપોથીઓ (ડાયરી) અને ખર્ચનો હિસાબ પણ ઇંગ્રેજ ભાષામાં લખવાનો રિવાજ રાખે છે; દરજી, જોશી, ધોબી, હામમ, અને એવા બીજા સામાન્ય ધંધાદારીઓ કે જેમનો રોજગાર મોટે ભાગે દેશીભાષા જાણનારાઓ સાથેજ ગુઝાયત્રો હોય છે તેઓ પણ પોતાની દુકાનો, ધંધા વગેરેનાં નામ ઇંગ્રેજ ભાષાનાં રાખે છે, અને પાટીયાં પણ ઘણીવાર તેજ ભાષાના અક્ષરોમાં ચીનરાખે છે; વાતચીતમાં ઇંગ્રેજ બહેલાઓ અર્થોર્થ શબ્દો પરભાષાના વાપરી “મારા ફાઇવરનો લેટર આપને પોસ્ટમાં મળ્યો હશે,” એવાં વર્ણમંકર વાક્યો એક પછી એક બોલે જાય છે, અને ઇંગ્રેજ સામાન્ય નામો કે સંગઠનાયક શબ્દોને ગુજરાતી ભાષાના બહુ વચનના પ્રત્યેક લગાડી. “આ છુકસો (ચોપડીઓ) મારાથી ઉપડતી નથી” એવા એવા વિચિત્ર શબ્દ પ્રયોગો કરે છે; ઇંગ્રેજ નદિ જાણનારને આ લોકો પોતાના વિચારો કે જ્ઞાનનો લાભ આવી ભાષા વાપરવાની ટેવ પડી જવાથી આપી શકતા નથી. લગભગ દોઢમાં વર્ષ ઘૂમી ગયાં ત્યારે હજી આપણા દેશમાં સરેરાશ દર પચીસ મો માણસે માત્ર એકજ માણસને ઉપર કહ્યું તેવું ઇંગ્રેજ આપરે છે. આ રીતે જેતાં કેટલા અર્થજ્ઞ દેશીઓ અર્થાંય અને કેટલાં મેડાંઓ ચાલ્યાં જાય ત્યારે આપણા દિગ્દુસ્તાનની સામાન્ય ભાષા ઇંગ્રેજ ઘૂમી શકે? ઇંગ્રેજની પાછળ લેવાતા શ્રમનો મોગો ભાગ પણ જે દિગ્દોષાપા પાછળ લગાડવામાં આવે તો દેશની ઉન્નતિ આન તરિત રીતે થાય, એમ લેખકનું માનવું છે, અને તેજ વિચાર તઃજ દેશના ધણાક આગેવાનોનું વલણ વધતું જાય છે. અત્યંત શોકની વાત તો એ છે કે સરકૃત, શરસી, અરબી જેવી એસીયા ખંડની ભાષાઓ જે હાલમાં વપરાતી આપણી દેશી ભાષાઓની માતાશ્વ છે અને તેની દેશી ભાષાઓની મારકતજ ઉપર દેવેલી સંસ્કૃત, દારસી વગેરે સહેવાઈથી લીખી સંકલ્પ તેની છે, તે ભાષાઓ પણ ઇંગ્રેજ જેવી તદ્દનજ પરભાષાની મારફત આપણને નિવાલો અને પાઠશાળાઓમાં શીખનારામાં આવે છે. આ ઘણીજ અવિચારી અને અધટલી પ્રથા છે, જે સત્તર બંધ પડવી જોઈએ. “માનસિક છવન”માં મી. હંમરટને રજુ કરેલી નીચેની પાંચ સ્વચ્છ દલીલો ડૉ. મહેતા ટાંકી બતાવે છે:-

(૧) વ્યારેપણ એક પરભાષાનું જ્ઞાન સંપૂર્ણ રીતે ગ્રાસ્ટ કરવામાં આવે છે, ત્યારે કુટુંબમાં વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે કે, તેવી વ્યક્તિઓ કાંતો (તે પરભાષા જેની માતૃભાષા હોય તેવી) પરદેશી વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કર્યું હોય છે, અગર તો તે વ્યક્તિનાં માતૃપિતા જુદી જુદી જાતિ-દેશનાં હોય તે એક પ્રકારે વર્ણમંકર હોય છે.

(૨) વ્યારેપણ કેઈ પરભાષામાં સંપૂર્ણ મારગપણ એજવવામાં આવ્યું હોય છે (જ્ઞાને તેવા કેટલાક દાખલા જોવામાં છે) ત્યારે પોતાની માતૃભાષાના જ્ઞાનમાં લગભગ હમેશાં કેટલીક ખામી આવ્યા વગર રહેતીજ નથી, અને

તેથી કાંતો માત્રાપા વિશુદ્ધ રૂપમાં બોલી શકાતી નથી, આગર તો સંપૂર્ણ સરળતા કે સાદેલાઇથી બોલાતી નથી.

(૩) કેટલીકવાર એક માણસ બે જુદી જુદી ભાષાઓ પોતાના બાપની આગર પોતાની માની અથવા પોતાની અને પોતાની પતનીની-વગર જુએ બોલી શકે છે, પરંતુ તેવી રીતે કદી પણ ત્રણ ભાષાઓ બોલી શકતો નથી.

(૪) નાનાં છોકરાં દેશીજાતી માફક બરાબર રીતે ધૈર્યીક ભાષાઓ બોલી શકે છે, પરંતુ તે જુદે જુદે કાળે એક બીજીને બીજી એવી રીતે, પણ એક સામગ્રી કદીએ નહિ. કોરેલે કે બીજી રીજાતા પૂર્વે પહેલો જૂલો જાય છે, અને એ રીતે એક એક ભૂલતા જમને નવીન રીજે છે.

(૫) પુખ્ત વયના મનુષ્યથી જે દેશમાં અનુક ભાષા માતૃભાષા તરીકે બોલાતી હોય તે દેશમાં પાંચ વર્ષ સુધી નિવાસ કર્યા વગર ત્યાંની ભાષા બરાબર રીજાતી નથી, અને ભારિક અવલોકન નવીન શબ્દપ્રયોગ અને વાક્યપ્રયોગ ધ્યાનમાં રાખવાની ટેવ વગરના મનુષ્ય તો બીજા ધર્મ તે દેશમાં ગાળે તોપણ પુરતાં થાય નહિ.

આમાં આમાં અનેક કારણોને લીધે આપણે એવાજ નિર્ણય ઉપર આવી શકીએ છીએ કે નિશાળો અને પાઠશાળાઓ (કોલેજો)માં બધાએ વિદ્યાર્થીઓને ધર્મી શીખવાની દરજ્જા પાઠવી એ વાજબી નથી. વળી દેશીભાષાનું સાહિત્ય ખીલવા માટે એ પણ જરૂર છે કે શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં સિખવાતા વિષયો નિર્ણયોનાં પુસ્તકોની ભાષા દેશીજાતી રાખવી. હાલમાં તો પરમાપ મુખ્યત્વે એજ હેતુથી શીખવવી જોઈએ કે તે બાપમાં રહેલું વિજ્ઞાન વ્યવહારોપયોગી જ્ઞાન પોતાની દેશી ભાષામાં પુસ્તક રૂપે ઉતારી પરમાપથી અગાળ સ્વદેશમયુજોની મેચા કરવી. જ્યાં આદિ દેશીએ આજ હેતુથી ઈંગ્રેજ, જર્મન વગેરે ભાષાઓ પોતાના હંફીવાર પુરોને શીખવી હતી અને તે રીતે સ્વભાષાનું સાહિત્ય વિપુલ, અને નવીન વર્તમાન પરિસ્થિતિને અંધ બેસવું અગત્ય હતું. ભારત વર્ષે પણ તેમજ દરેક જોઈએ. અંતમાં દેશી પ્રાણજનનશક્તિ મહેતાએ દેશસેવાના ઉચ્ચ આશ્રયથી આ નાનકડું પુસ્તક ખપાસીને મક્કત દેવાથી આ ઉપયોગી વિષય ઉપર સારી ચર્ચા ઉપરિથત કરી છે તે માટે તેમને ખરા અંતઃકરણથી અમે ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

શુદ્ધ પંચાંગ (જુજરાતી) સંપત ૧૯૭૪ના વરસનું:—કર્તા જ્યોતિષોપાધ્યાય, જ્યોતિર્વિદિજ્ઞપદ્મ ગિરિજાવંશ દરિશંકર “કાન્ધ ભૂપદ્યુ,” ઠે. સાંકડી શેરી, હજીગતી પોળ, ધર નંબર ૧૪૦૨, સુ. અમદાવાદ. કિંમત ચાર આના. અભિપ્રાયથી અમને મન્યુ છે. આ પંચાંગના ઉપયોગીપણા વિષે જ્યોતિષ રત્ન અને દેસરી આદિ પદ્મીધર જ્યોતિષી સુંદરેશ્વર શર્મા કાઠી નિવાસી જેવા સમર્થ વિદ્વાને પણ ઉચ્ચ અભિપ્રાય દર્શાવેલા છે. આ પંચાંગ વાંચી જોતાં તે વ્યાપારિક તથા સાંસારિક કામને માટે થઈ ઉપયોગી જણાય છે. જ્યોતિષનું જ્ઞાન નહિ ધન્યવાતને પણ કેટલાંક શુદ્ધકર્મી અને પ્રવાણ તથા સ્વાસ્થની દશા અને મહાદેશાઓનાં સારાં નરમાં ફેલાવું જ્ઞાન ધ્યાનથી વિષે સારી માહિતી મળી શકે તેમ છે. ગત ૭ વર્ષથી આ પંચાંગ પ્રસિદ્ધ થાય છે, અને તેમા ઉત્તરેશ્વર સુંદરા વધારા થતા રહે છે તે સારી વાત છે. શ્રીકૃત ગિરિજાવંશ દરિશંકર દરતસાણુકિસાસનું અંક પ્રસરન જ્ઞાન છે, અને



એક શાસ્ત્રી તરિકે પણ મારી રીતે જાણીતા છે. તેમના કાર્યમાં અને તેમને ઉત્તરોત્તર સફળતા મળે એમ ધૃષ્ટીએ છીએ.

**કચ્છી જૈન મિત્ર**—આ નામના માસિકનો પહેલો ખીજો અંક અમને એ માસિકના વ્યવસ્થાપક રા. રા. જોહાભાઈ દેવજી નાગઘ થી કચ્છી જૈન મિત્ર એકદિસ કાથા બનતર પોષ્ટ નંબર ૩ એમના તરફથી મળ્યું છે. માસિકનું વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૩-૦-૦ છે. આ માસિકમાં ઉચ્ચ જાતના કાગળો વાપરવામાં આવે છે. તેમજ તેમાં કેટલાંક ચિત્રો પણ મુકાય છે. વળી માસિકના લેખો પણ અકર્ષક છે. દયા સંબંધી લેખ અને ઘર જમાણની કહાણી એ લેખ ખાસ ધ્યાન ખેંચે છે.

**ખાજ ખેડવાળા**—આ નામના માસિકનો વર્ષ ૮ માનો અંક ૫ મો અમને મળ્યો છે. વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧-૦-૦ છે.

**શ્રી સર્વજ્ઞ મહાવીર જૈન ધુસ્તક લહારનો સંવત ૧૯૬૮થી સંવત ૧૯૭૨ મુઘીનો વર્ષ ૫ નો હિવાલ**—છપાવી પ્રકટ કરનાર કામદાર પોષ્ટ વનમાળી પ્રમુખ થી જૈન લહાર ધોરાજી. આ અહેવાલ અમે વાંચી જોયો. આ સંસ્થાએ પાંચ વર્ષમાં કરેલું કામ ધણું સંતોષકારક છે. આપણા આર્યાવર્તની જે તે સરકારો આજ પ્રમાણે કાળજી પૂર્વક કામ બજાવે તો દેશની ઉન્નતિ થયા વિના રહે નહિ.

**મુખર્ષી અને માંગરોળ જૈન સલો રજત મહોત્સવ (Silver Jubilee).** વિશેષાંક—અમને મળ્યો છે. છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર શ્રી માંગરોળ જૈનસમાજના હુકમચી રા. રા. મકનજી જે. મહેતા. બી. એ. એલ એલ બી. જે. રીડર એટ-લૉ, જોનારરી રોડેટરી છે. આ સમાજે રિપોર્ટમાં જાનારલા વર્ષોમાં કરેલું કામ સંતોષકારક જણાય છે. તે માટે તેમને ધન્યવાદ ઘટે છે.

**મરહુમ ઝવેરી છગનલાલ મગનલાલ હિંદુ અનાથ બાળકાશ્રમનો છઠો વાર્ષિક રિપોર્ટ**—આ રિપોર્ટ વાંચી જોતાં એ સંસ્થાએ રિપોર્ટમાં બતાવેલા વર્ષમાં સંતોષકારક કામ કર્યું છે. આપણા દેશમાં લુપ્તગણથી માંખાં વગરનાં સંખ્યાબંધ બાળકો મરણ ને શરણ થાય છે કિંવા પરધર્મમાં વટલાઈ જાય છે. આવી સંસ્થાઓની દેશમાં ખાસ જરૂર છે. આવા પારમાર્થિક કાર્યને માટે એ સંસ્થાને અને ધન્યવાદ આપીએ છીએ.

રા. રા. બહેલાલ ગુપ્ત મેનેજર શ્રી ધન્વન્તરી ઔપધાસ્ય નંબર ૩ પોષ્ટ વિજયગઢ હરિયા અક્ષીગઢ એમના તરફથી નીચે લખેલાં પુસ્તકો અમને અવસોકન અને અભિપ્રાય મળ્યાં છે.

૧ કાપાદર્શ અર્થાત્ કાપરોગ આર ઉચ્ચી મિદિસ્ટા લેખક પંડિત હરિશંકર રામી વૈદરાજ સંપાદક રાધાવત્સલ વૈદરાજ સંપાદક આરોગ્ય સિંધુ. કિમ્બન ૩. ૦-૧૦-૦.

૨ વેદોમે વૈદક જ્ઞાન લેખક રાધાવત્સલ વૈદરાજ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦.

૩ દોષવિગ્નાન લેખક વૈદરાજ બાલુ રાધાવત્સલ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦

૪ પ્રાકૃત જનર લેખક શ્રીયુત્ રાધાવત્સલ વૈદરાજ પ્રકાશક જગન્નાથપ્રસાદ ગુપ્ત મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦

૫ તિકી લેખક વૈદરાજ રાધાવત્સલ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦-૩-૦

૬ શરીરરચના (અરિધયો) લેખક દવિરાજ, દેમરાજ વૈદ વિસારદ મિયત એમ. એ. એમ. પ્રકાશક રાધાવત્સલ વૈદરાજ સંપાદક આરોગ્યસિંધુ મૂલ્ય રૂ. ૦-૨-૦

૭ એજ કયા હે લેખક દરિયાજ નરેન્દ્રનાથ મિત્ર સાહેબ પ્રમુખ જાહેરાત પ્રમાણે ૦-૧-૦.

૮ મળી-મુખી આર્થિક વિસ્તાર લેખક સંઘા વડાજ વૈધરાજ મુન ૨. ૦-૩-૦.

એ રીતે આઠ પુસ્તકો હિંદીભાષામાં આપરંતે યોના આધાર સાથે લખેલાં છે. આપરંતેના અંધોના આધારે આર્થિક લઘુ પુસ્તકો લખાય તો જે તે વિષયના જ્ઞાતાઓ તેનાં પુસ્તકો જુજ કિંમતમાં મેળવી શકે. આ પુસ્તકો સાદા અતુલ્યની કેળવણી વૈધરાજના હાથથી લખાયેલાં છે, અને તેમાં તે વિષયનું સાદું વિવેચન કરેલું છે તે જોઈ આનંદ થાય છે.

અંદરૂડ—એ નામની જૈન શાસનની સાતમા વર્ષની બેઠ પ્રસિદ્ધ કરતા જૈનશાસન પત્રની એશીય ભાવનગર એમના તરફથી અમને મળી છે. આ પુસ્તકનો મરાઠી ઉપરથી અતુલ્ય કરનાર અંદરૂડ કરણાશંકર દિવેદી ભાવનગર કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ રાખી છે.

એકજ નાતિ અને એકજ વ્યવહાર અને ભોજનાદિ કાર્યો હળીમળીને કરતા છતાં દેશ-કાળ પરત્વે રહીને વળગી રહી કન્યાની આપણે યથા શક્તિ નથી. અને અનેક કુટુંબ નિર્વંશ થાય છે. એ મળવે આ નોંધેલ છે. અંદરૂડ અને તારા એકજ જાનના આસપાસ છતાં દેશરથ અને કોઠણરથ એવા ભેન્ને લીધે તેમનું જાન ન થઈ શક્યાથી અંદરૂડનો વિષય તારાના વિચારથી યોગ્ય છે તેનું અવરોધક વર્ણન છે.

જ્યોતિષવિદ્યા તેની પુલોવીલ તપાસતું પુસ્તક—લખનાર અરેશ્વર નરસવાનજી ખીલીભોરીયા હુન્તી કુખ નવસારી એમના તરફથી અમને અભિપ્રાય મળે મળ્યું છે. આ વિદ્યા સંબંધે લખાણથી અભિપ્રાય આપવાની ખામ જરૂર છે કારણ કે તેનો વૈધવિદ્યા સાથે મળી નિકટનો સંબંધ છે કેમકે દરેક વનસ્પતિ જુદા જુદા શરો પરાને છે. તેનું કારણ શું છે અને રોગી ઉપર દવાઓ કેમ અસર કરતી નથી એ જાણવાની ફરજ વૈધક ધર્મે કરનારની છે. જ્યોતિષવિદ્યાની સત્યતા માનવામાં ઘણા લોકો આનાકાતી કરે છે અને કહે છે કે લાખો ને કરોડો ગાંધે હુર રહેલા અંધો મનુષ્ય જન અને વનસ્પતિ ઉપર કેવી રીતે અસર કરી શકે? તેમજ જોશી લોકો કહે છે તે હરીકૃત કેમ સાચી પડતી નથી? આકાશમાં રહેલા સૂર્ય ચંદ્ર અને યીજા અહોનો આ પૃથ્વી, વનસ્પતિ, અને પ્રાણી પદાર્થો સાથે નિકટનો સંબંધ છે. અને અહોની સંપૂર્ણ અસર પણ આ વિશ્વના પ્રાણી પદાર્થ ઉપર થાય છે. એ વાત આ અંધકાર પાશ્વર્ય દેશના સમર્થ વિદ્વાનો અને જ્યોતિષ વિદ્યાના નિષ્ણાત ( એક્સપર્ટ ) ગણ્યોથી સાબીત કરેલી છે. ગતિથી મુન્દરીઓ ( વાઇબ્રેશન્સ ), અવાજ અને રંગ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની અસર આપણા ઉપર થાય છે. દાખલા તરિકે રેલને લાઇન નજીક, બાવેમાં ઘરવાળાને આટલો તો અતુલન હોય છે કે એક ટ્રેન પસાર થતી વખતે આપણું મનન મુંઝુ રહે છે, અને તેની અસર તેમને જણાયા વિના રહેતી નથી. તે ખગોળવિદ્યા પ્રમાણે આપણી પૃથ્વીથી સૂર્ય ૯,૩૦,૦૦,૦૦૦ માઇલ દુર ગણાય છે. છતાં પણ પૃથ્વી પરના એક પદાર્થના દુકકાને તેના મિતર સૂર્ય તપાવવાની તેનામાં શક્તિ છે. એટલે તે એકસ જાતના વાઇબ્રેશન્સને તાલે થાય છે. એક કોર જાનનું વગાડનામાં જાનનું વાજન આપણા શરીરમાં મુન્દરીઓ પેન કરે છે. તે કમકમાટી લાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. માણસના શરીરમાં લોહીની ગતિ ચાલુ છે છતાં તેનો અવાજ આપણે સાદા કાનથી સાંભળી શકતા નથી પણ ટેલીસ્કોપથી સાંભળી શકીએ છીએ. ત્યારે હજારો માઇલ દુર રહેલા સૂર્ય ચંદ્રાદિ અહોની ગતિથી યતાં વાઇબ્રેશન્સ ( મુન્દરીઓ ) નો અવાજ આપણે સાંભળી

નહીજ શકીએ એ કુદરતી છે. જગતમાં આવી રહેલાં ગંગાવર વાઘચિત્તન્સથી થતા અના-  
જને ધર્મનાં પુસ્તકોમાં અનેક નામો હેઠળ ઓળખવામાં આવ્યો છે. નામીયો દરિ શેકસ-  
પીયર તેને ફિરસ્તાના ગાયનની ઉપમા આપે છે. "એ! આકાશનો તકતો કેવા સોનેરી  
પતરાંઓથી ઘટ રીને મટી કાટેલો છે. નાનામાં નાનો એક જે છું જુએ છે તે પણ એવો  
નથી કે જે પોતાની ગતિમાં એક ફિરસ્તાની આક્રમક ગાનો ન હોય અને નાની આંખોવાળા  
ફિરસ્તાઓનાં ગાયનની સાથે સુરમેળ કરતો ન હોય. આવું ગાયન અમર હોવામાં પણ  
છે. પણ જ્યાં સુધી આ મોટીનું નાશવંત શરીર તેને મજબુત રીતે ઘેરી રાખે છે, ત્યાં સુધી  
સુધી આપણે તે સાંભળી શકતા નથી " ( મગ્યન્ટ ઓફ વેનીસ ) "રેલ્વે ટ્રેન કત્તાં કટ્ટી,  
ન રાકાય એટલું બધું અત્યંત બગ ધરાવનાર સાંખ્યામંથ ગ્રહોની ગતિથી થતાં વાઘચિત્ત-  
ન્સની ઘોડી કે ધણી અસર આપણી આસપાસના વાતાવરણમાંથી ગેમાલુમ રીતે પણ  
આપણને થતીજ નેપ્રત્યે એમ માનવું વિદ્યાનાં સિદ્ધાંતોથી ઉલટું કેમ ગણાય ? માણસની  
હૃદયગીતો આધાર સૂર્ય અને ચંદ્ર ઉપર ધણે ભાગે છે એમ ખગોળવેત્તાઓ અને શારીરશા-  
સ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે. સૂર્ય તમામ હવનશક્તિનું મૂળ છે. રીયર્ડે ઓ. પ્રોફેટર જે એ-  
નામીયો ખગોળશાસ્ત્રી ગણાય છે. તે કહે છે કે:—

" The heavenly bodies do rule the fates of men and nations  
in the most unmistakable manner, seeing that without the con-  
trolling and beneficent influences of the chief among those orbs-  
the sun-every living creature on the earth must perish " ( Our  
Place among Infinities p. 313. )

" ગ્રહોમાં મુખ્ય સૂર્યની કાજૂ ધરાવનારી અને બની અસરો વગર દુન્યાની તમામ  
જનહાર પેનાશ મરણ પામતી નેપ્રત્યે. એ હકીકત બેતાં પુરનાર થાય છે કે આકાશી ગ્રહો  
માણસો અને પ્રાણીઓની સરજત ઉપર ધણી અચૂક અસર કરે છે. "

જ્યોતિષ વિદ્યાની ખાતી માટે જ્યોતિષ વિદ્યાનો નીચલો કાયદો જે નામીયા શીક  
બેશી ટોલેમીએ ઝાઝર દીધેલો છે તે અજ્ઞાતી બેવાથી તેની સચ્ચાઈ માટે ખાત્રી થશે. "

" Pierce not with iron that part of the body which may be  
governed by the sign actually occupied by the moon "

*Ptolemy's Tetrabiblos p. 236.*

" ચંદ્રમા જે રાશીમાં હોય તે રાશી શરીરના જે ભાગ સાથે સંબંધ ધરાવતી હોય  
તે ભાગ ઉપર તે દિવસે કોઈ પણ જાતનું લેખાંડનું હયોયાર મોટું નહિ. "

પ્રેક્ટિસર બાલ્ફર સ્ટુઅર્ટનું નામ વાયકેલે અજાણ્યું નહિ હોય. એ વિદ્વાનના નીચે-  
ના શબ્દો ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે:—

" The earth is very seriously affected by what takes  
place in the sun. " " સૂર્ય ઉપર જે કંઈ બને છે તેથી પૃથ્વી ઉપર ચળી ગંજીર  
અમર થાય છે. "

જોગતને લાગતી વિદ્યાનાં મૂળતત્ત્વોથી જેઓ વાકેફગાર દરો, તેઓ જાનના દબો કે  
જુદાં જુદાં એકાદીને જુદાં જુદાં રાસાયનિક તત્ત્વોની મેળવણી છે. મોક્ષ જગદીશ મોક્ષ  
સુલોમાંજ ધીમ છે, અને ખીન સુલોમાં તે મળતાં નથી તેનો સ્વપ્ન હાલની વિદ્યા

ગમે તે આપે. પુરાનન જગાનામાં ચોક્કમ અંકો માટે જુદી જુદી ધાતુઓ અને જુદાં જુદાં નમો મુકરર થયેલાં છે. અને તે ધાતુઓ કે નમોને ઉત્પત્તિ કરવામાં તે ઝડપી અસર મુખ્ય માધ્યમરૂપ ગણાય છે. દાખલા તરીકે મોલી ચંદ્ર મરેલું નમ ગણાય છે અને એવું માનવામાં આવે છે કે જે જગાઓ ઉપર મંડળનાં તલન ઉત્તમ (perpendicular) દિશો પડે છે તે જગાઓ મોલીની પેઠાયમ થાય છે. મંગળનું નમ પરવાલુ ગણાય છે. અને જે જગાએ મંગળનાં કિમાં દિશો પડે છે તે જગાએ પરવાળોની ઉત્પત્તિ થતી દેખાય છે.

પૃથ્વીથી ચંદ્ર દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી પરના ગળવર મહાઆગરોનાં લોમાં જળને તે "મરુ પામેલો ચંદ્ર" જે દરમિયાન ધ્રુવની ઝડપો હોય તો પૃથ્વી જે વાતાવરણમાં તે તરેલો રહે છે, જેની માથે તે લગભગ જોડાયેલો છે, તે હવાની ભરતી થોડી, તેમાં થતા ફરશર, ડિગળા, તોફાન કે સ્થિરતા સાથે તેને, મૂર્ધને કે બીજા અંશેને કશું લાગતું વળગતું ન હોય એમ માનવું વિવેક બળું કે સાદી સમજને અનુસરતું કેમ ગણાય ? તે હવામાં અને તે હવાની માફક તે તમામ જગમગા જે રમાયણ ક્રિયા આવી રહી છે, તે ક્રિયામાં એ અંશના અંશેને સ્થિતિ કે આકારને ગળાય છે, એ વાત કેવી રીતે ના પાડી શકાય ?

જેઓએ દેશી વૈદકનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓ જાણતા હશે કે વિદ્યામાં ચોક્કસ રોગોના હાલપ તરિકે ચોક્કમ વનસ્પતિ કે મૂળીયાં લાવવા માટે ચોક્કસ મહિના, વાગ, નક્ષત્ર, વખત વગેરે ખાસ મુકરર કરેલાં હોય છે. વળી કેટલાંક ઝાડોનાં મૂળીયાં તે ઝાડોની ચોક્કસ દિશાએથીજ ખોદી લાવવાને ફરમાવવામાં આવે છે. આ સૂચનાઓ પહેલી નજરે "ઘેળાં લોડોને ઠગવાની રિવા" ગણાય, તેમાં કશો શક નથી. આની સૂચનાઓ દેખી તીજ ખડું વિચિત્ર લાગે છે, અને જ્યાં સુધી જ્યોતિષવિદ્યાના તેમજ ખેતીને લગતી વિદ્યાના કેટલાંક અનુભવસિદ્ધ નિયમો આપણે જાણીએ નહિ; ત્યાંસુધી એ નિયમો અરિખાજ એકંદા અને ઠગાઇ બધાં લાગે તેમાં કશું નવાઈ નથી. હાંદી વચાઓ અને હાંદી, જે વૃણીકાર અમલકારી કામો કરી જતાયે છે, તેની કાર્યશક્તિ માટે રચવામાં આવેલા છુપા નિયમો જેઓ જાણના નથી, તેઓ એ રિવાના અમલકારો નજરે જોતા છતાં પણ તેને વૃણીકાર "ઠગાઇ" નામ વર્ગમાં મૂકે છે. કારણ તે અમલકારો કદા કામગીરીને આધારે થાય છે, તે તેઓ મગજ શક્તિ નથી, અને તેથી પોતાના માનની ખામીનો હોય તે વિદ્યાનેજ લાભ પડે છે !

ફલાઓમાં ઝગ ચોક્કસ વખતે જોગ પર આવે છે. મુજબતમાં ખેતરોની આસપાસ ફગવામાં આવતી જાવળતા કાંડાની વાડ ને અજવાળિયા પક્ષમાં કરવામાં આવે તો તે વહેલી મડી જાય છે; અધારીયાં પાટમાં તેમ જાનતું નથી. વળી ચોક્કસ ઝાડોનો રમ ચોક્કમ વખતે ઉપર ચડે છે અને ઝાડા જોર પર હોય છે. જ્યારે જીર્ણોએ તે વખતે નિર્મળ હાલતમાં હોય છે, આ તેમની જલ્દિ સ્થિર થયેલી હોય છે. ઝાડોની જુદીઓ રોપવાનાં કામો માટે અતુલવી ખેડુનો ચંદ્રમા ઉપર હમેશ આધાર રાખે છે. રાશ્ત્રિયેક પણ તે મતને ટેકા આપે છે. અરખાનો ઉપર ચંદ્રમા ધારવામાં આવે છે તે જગ્તાં ઘણી વધારે અસર કરે છે તેમાં કંઈ શક નથી. ઝાડપાનેના શુભ દોષોનો મોટો આધાર ચંદ્રમા ઉપર છે અને તેટલાજ માટે નફક વનસ્પતિ એકી કરતી વખતે જે ઝાડને લગતાં ઝાડફનો હોય તે ચંદ્ર ચંદ્ર સાથે મારી રીતે ચોક્કવાસે હોવો જોઈએ એવું કાનૂન હરતી ધરતે છે. નીચે જતાને

• વૈદકનો ધંધો કરવાર ઘણા લોકોને મુજે જે સામલ્યું છે કે ઘાવગા વનસ્પતિમાંથી રસ કસ મળે છે તેથી વનસ્પતિ રોગો ઉપર અસર કરતી નથી. પરંતુ દીવશીરીની વાતો તો એ છે કે વૈદકનો ધંધો કરવાર વનસ્પતિના શુભદોષનું અને તેની સાથે આપણા નરે ઝાડોનો ફોગ

Again, Dr. Joel Shew, in his *Family Physician*, pp. 717-18, says of this condition.—

“That the living body becomes at times, in consequence of long continued intemperance in the use of alcoholic drinks, liable to combustion, easily excited and spontaneous, is abundantly proved. The condition, however, is a rare one. Some doubt the facts, but, as a French writer has observed, ‘it is not more surprising to meet with such incineration than a discharge of saccharine urine or an appearance of the bones softened to a state of jelly.’

“This condition of the system will appear more remarkable when it is remembered that in all other states, whether of health or disease, the body is with difficulty consumed by fire, even at a high temperature.....

“This phenomenon seems to have taken place for the most part in the night time, and when the sufferer has been alone. It has usually been discovered either by the fetid, penetrating scent of sooty films, which, as we are told, have spread to a considerable distance, or by the blue flame that hovers over the body; or the unnatural heat, which, however, is not very great. The patient in all cases has likewise been found either dead or so far consumed that life appeared to be extinct; and in no instance has recovery been known to take place after the appearance of this most singular of all pathological states.”

There is practically no belief in spontaneous combustion in these days, but it is admitted that in certain cases the body may acquire preternatural combustibility. This is founded on the assumed fact that much of the body has been found consumed while surrounding objects are not much consumed. In nearly all well-authenticated cases there has been some source of fire near, probably setting the clothes on fire, usually when the sufferer was habitually drunk and so could not help himself.

It is of interest to note, in this connection, that a case in which such phenomena occurred after death recently came under our own observation. The patient was a child who had died of acute indigestion caused by eating a large quantity of cherries without properly masticating them. After a day spent in the

chestnut grove the child returned home, and about three o'clock in the morning died in terrible convulsions. As this occurred in the country, the neighbours volunteered to prepare the body for burial, and it was while the work of making the shroud was in progress that it was discovered that the entire body was, to all appearances, on fire. The glow extended from the head to the feet, and could not be extinguished, although it finally died out, disappearing altogether. While the heat from the bluish flames that enveloped the body was quite perceptible, it was not sufficient to burn the body or even set the bed on fire; and yet, when the corpse was removed from the sheet on which it had been placed, it was found that the latter was scorched in such a manner that the outlines of the human figure could be plainly distinguished. In this case, it will be noted, alcohol played no part in the production of the phenomenon, but there can be no doubt that the chemical changes were similar in character to the cases previously cited.

Although we have the names of all persons concerned in this case, and it has been thoroughly authenticated, the identity of the family is withheld by request.—Quoted from *Death: Its Causes and Phenomena*, by Hereward Carrington and John R. Mander ("Graham Hood.") pp. 126-28.

---

## Experiments in Weighing the Soul.

---

Some time ago great interest was aroused by the publication of certain reports of experiments in weighing the soul—the body of a man being weighed just before and just after death—it being found that there was a considerable loss in weight just after the death of the patient, not accounted for by any of the known channels of loss. When these reports were published, the American Society for Psychical Research obtained all the original documents and correspondence concerning these tests, and printed them in full in the June, 1907, issue of its *Journal*. Anyone desiring the full and authentic account of these facts will find it

there. Dr. Duncan Mac Dougall also wrote a special article describing his experiments and from this we quote the following :—

“According to the latest conception of science, substance or space-occupying material is divisible into that which is gravitative—solids, liquids, gases, all having weight—and the ether which is non-gravitative. It seemed impossible to me that the soul substance could consist of ether. If the conception be true that ether is continuous and not to be conceived of as existing or capable of existing in separate masses, we have here the most solid ground for believing that the soul substance we are seeking is not ether, because one of the very first attributes of personal identity is the quality or condition of separateness. Nothing is more borne in upon consciousness, than that the you in you, and the me in me, the ego, is detached and separate from all things else—the non-ego.

“We are therefore driven back upon the assumption that the soul substance so necessary to the conception of continuing personal identity, after the death of this material body, must still be a form of gravitative matter, or perhaps a middle form of substance neither gravitative matter nor ether, not capable of being weighed, and yet not identical with ether. Since, however, the substance considered in our hypothesis must be linked organically with the body until death takes place, it appears to me more reasonable to think that it must be some form of gravitative matter, and therefore capable of being detected at death by weighing a human being in the act of death.

“The subjects experimented upon all gave their consent to the experiment weeks before the day of death. The experiments did not subject the patients to any additional suffering.

“My first subject was a man dying of tuberculosis. It seemed to me best to select a patient dying with a disease that produces great exhaustion, the death occurring with little or no muscular movement, because in such a case the beam could be kept more perfectly at balance and any loss occurring readily noted.

“The patient was under observation for three hours and forty minutes before death, lying on a bed arranged on a light

frame work built upon very delicately balanced platform beam scales. The patient's comfort was looked after in every way, although he was practically moribund when placed upon the bed. He lost weight slowly at the rate of one ounce per hour, due to evaporation of moisture in respiration and evaporation of sweat.

"During all three hours and forty minutes I kept the beam end slightly above balance near the upper limiting bar in order to make the test more decisive if it should come

"At the end of three hours and forty minutes he expired, and suddenly coincident with death the beam end dropped with an audible stroke, hitting against the lower limiting bar and remaining there with no rebound. The loss was ascertained to be three-fourths of an ounce.

"This loss of weight could not be due to evaporation of respiratory moisture and sweat, because that had already been determined to go on, in his case, at the rate of one sixtieth of an ounce per minute, whereas this loss was sudden and large, three-fourths of an ounce in a few seconds.

"The bowels did not move, if they had moved, the weight would still have remained upon the bed except for a slow loss by the evaporation of moisture depending, of course, upon the fluidity of the fæces. The bladder evacuated one or two drachms of urine. This remained upon the bed, and could only have influenced the weight by slow gradual evaporation, and therefore in no way could account for the sudden loss.

"There remained but one more channel of loss to explore, the expiration of all but the residual air in the lungs. Getting upon the bed myself, my colleague put the beam at actual balance. Inspiration and expiration of air as forcibly as possible by me had no effect upon the beam. My colleague got upon the bed, and I placed the beam at balance. Forcible inspiration and expiration of air on his part had no effect. In his case we certainly have an inexplicable loss of weight of three-fourths of an ounce. Is it the soul substance? How else shall we explain it?



"My second patient was a man moribund from consumption. He was on the bed about four hours and fifteen minutes under observation before death. The first four hours he lost weight at the rate of three-fourths of an ounce per hour. He had much slower respiration than the first case, which accounted for the difference in loss of weight from evaporation and respiratory moisture.

"The last fifteen minutes he had ceased to breathe, but his facial muscles still moved convulsively, and then, coinciding with the last movement of the facial muscle, the beam dropped. The weight lost was found to be half-an-ounce. Then my colleague auscultated the heart and found it stopped. I tried again, and the loss was one ounce and a half and fifty grains. In the eighteen minutes that elapsed between the time he ceased breathing and until we were certain of death, there was a weight loss of one and one-half ounces and fifty grains, compared with a loss of three ounces during a period of four hours, during which time the ordinary channels of loss were at work. No bowel movement took place. The bladder moved, but the urine remained upon the bed, and could not have evaporated enough through the thick bed clothing to have influenced the result.

"The beam at the end of eighteen minutes of doubt was placed again with the end in slight contact with the upper bar and watched for forty minutes, but no further loss took place.

"My scales were sensitive to two-tenth of an ounce. If placed at balance, one-tenth of an ounce would lift the beam up close to the upper limiting bar, another one-tenth ounce would bring it up and keep it in direct contact, then if the two-tenths were removed the beam would drop to the lower bar and then slowly oscillate till balance was reached again.

"This patient was of a totally different temperament from the first; his death was very gradual, so that we had great doubt from the ordinary evidence to say just what moment he died.

"My third case, a man dying of tuberculosis, showed a weight of half-an-ounce lost, coincident with death, and an additional loss of one ounce a few minutes later.

"In the fourth case, a woman dying of diabetic coma, unfortunately our scales were not finely adjusted, and there was a good deal of interference by people opposed to our work, and although at death the beam sunk so that it required from three-eighths to one-half ounce to bring it back to the point preceding death, yet I regard this test as of no value.

"With my fifth case, a man dying of tuberculosis, showed a distinct drop in the beam requiring about three-eighths of an ounce which could not be accounted for. This occurred exactly simultaneously with death, but peculiarly, on bringing the beam up again with weights and later removing them, the beam did not sink back to stay back for fully fifteen minutes. It was impossible to account for the three-eighths of an ounce drop, it was so sudden and distinct, the beam hitting the lower bar with as great a noise as in the first case. Our scales in this case were very sensitively balanced.

"My sixth and last case was not a fair test. The patient died almost within five minutes after being placed upon the bed, and died while I was adjusting the beam.

"The net result of the experiments conducted on human beings is that a loss of substance occurs at death not accounted for by known channels of loss. Is it the soul substance? It would seem to me to be so. According to our hypothesis such a substance is necessary to the assumption of continuing or persisting personality after bodily death, and there we have experimental demonstration that a substance capable of being weighed does leave the human body at death.

"If this substance is a counterpart of the physical body, has the same bulk, occupies the same dimensions in space, then it is a very much lighter substance than the atmosphere surrounding our earth, which weighs about one and one-fourths ounces per cubic foot. This would be a fact of great significance, as such a body would readily ascend in our atmosphere. The absence of a weighable mass leaving the body at death would of course be no argument against continuing personality, for a space-occupying body or substance might exist not capable of being weighed, such as the ether.

“It has been suggested that the ether might be that substance, but with the modern conception of science that the ether is the primary form of all substance, that all other forms of matter are merely differentiations of the ether having varying densities, then it seems to me that soul substance, which in this life must be linked organically with the body, cannot be identical with the ether. Moreover, the ether is supposed to be non-discontinuous, a continuous whole and incapable of existing in separate masses as ether, whereas the one prime requisite for a continuing personality or individuality is the quality of separateness, the ego as separate and distinct from all things else, the non-ego.

“In the year 1854 Rudolph Wagner, the physiologist, at the Göttingen Congress of Physiologists, proposed a discussion of a ‘Special Soul Substance.’ The challenge was accepted, but no discussion followed, and among the five hundred voices present not one was raised in defence of a spiritualistic philosophy. Have we found Wagner’s soul substance?”

At the time these experiments were published, Mr. Hereward Carrington issued the following criticism, which appeared in the same issue of the *Journal* —

“.....Taking the experiments, then, as Dr. Mac Dougall has described them, the question arises. Granting that the facts exist as stated, would these results prove the contention that the *observed loss of weight was due to the exit from the body of some hypothetical soul substance*, or may the facts (granting them to exist as stated) be explained in some such manner as to render Dr. Mac Dougall’s hypothesis unnecessary?

“I must say that Dr. Mac Dougall seems to have provided pretty thoroughly against all normal losses of weight. His papers (which I have had the privilege of reading) indicate this clearly. The only channel that need be taken seriously into account is the lungs; *i.e.* the loss of weight due to expired air. It therefore becomes a question of the amount of air the lungs may contain, and its consequent weight—granting, for the sake of argument, that every particle of air is forced out of the lungs at death. A cubic foot of air, at the ordinary temperature and at sea-level.

weighs about  $1\frac{1}{4}$  ounces, we are told—a statement that is confirmed by the *Encyclopædia Britannica* and other authorities. In the cubic foot there are 1728 cubic inches. Now, we know that the average capacity of the lungs of a healthy human being is about 225 to 250 cubic inches (Kirke, *Physiology*, p. 262); but let us say 300 cubic inches, to be on the safe side. This is as nearly as possible, one-sixth ounce, granting that all the air is expired at death—for which we had no evidence—and that the lungs contained as much as 300 cubic inches of air. This is also a practical impossibility, in such cases as those quoted for the reason that this represent the state of healthy lungs at the moment of the fullest inspiration. The majority of persons, however, could not in hale 200 cubic inches (the twelfth of an ounce), while consumptive patients, dying, and in the last stage of the disease, would not contain within their lungs anythings like 100 cubic inches—the eighteenth of an ounce. When, therefore, Dr. MacDaugall tell us that more than a whole ounce is lost instantanious, at the moment of death, we must seek elsewhere than in this direction for the explanation of the facts."

Dr. MacDaugall's experiments are at all events highly interesting and important—whether they prove the contention made or not—and should be repeated by physicians and physiologists whenever the opportunity is presented. Certainly experiments of this nature, whether successful or not, would fail to settle the question of immortality in any case—for the reason that, if negative results were reached, it would be open for us to believe that their might be a soul which is incapable of being weighed; and if positive results were reached, it might, on the other hand, be contended that the observed loss of weight corresponded merely with some vital or etheric principle which left the body at death, and which was in no way related to consciousness or personal identity. The experiments therefore, cannot be said to settle the question; but they remain highly interesting nevertheless.

## ब्रह्मचर्यका अभाव ।

“रस बिना कविता गृथा है”—ठीक है यह बात ।

पर किसे भीषण कथा रस-पूर्ण होगी ज्ञात ॥

ब्रह्मचर्य—व्रत बिना है जो हमारा हाल ।

मित्र ! उसका चित्र-दर्शन है बड़ा विकराल ॥ १ ॥

बढ़ रहे अब क्यों निरन्तर नित्य नूतन रोग ।

क्यों न होते पूर्व के से शक्तिशाली लोग ॥

सर्वथा अल्पायु होकर घट रहे क्यों आर्य्य ।

पूर्वजों के तुल्य क्यों होते न हमसे कार्य्य ॥ २ ॥

एक उत्तर है यहाँपर—ब्रह्मचर्याऽभाव ।

कर रहा घुसकर यही घर घर भयंकर घाव ॥

वीर्य्य बलका मूल है संसार में जो सार ।

ब्रह्मचर्याश्रम बिना उसका कहाँ आधार ॥ ३ ॥

ब्रह्मचर्याभाव है जब वीर्य्य का क्या काम ।

वीर्य्य जब तन में नहीं बलका कहाँ फिर नाम ॥

बल नहीं जब देह में हों क्यों न नाना रोग ।

रोग युक्त शरीर कबतक भोग सक्ता भोग ॥ ४ ॥

वीर्य्य दैहिक शक्ति का ही है नहीं आगार ।

मानसिक बल बुद्धिका भी है यही आधार ॥

कुल विचार किया जहाँ मस्तक हुआ सविकार ।

इस दशा में किस तरह हो ज्ञान का विस्तार ॥ ५ ॥

एक वे हैं कर रहे जो अदमुताविष्कार ।

एक हम हैं खोल बैठे मूर्खता का द्वार ॥

वीर्य्य बल सम्पन्न हैं वे हम विषम आशक्त ।

भेद हम में और उनमें हो न क्यों फिर व्यक्त ॥ ६ ॥

वीर्य्य से ही वीरता को धार सकते धीर ।

वीर्य्य से ही वीरता को प्राप्त होवे वीर ॥

वीर्य्य से ही भीष्मों की आत्म-शक्ति असीम ।

वीर्य्य से ही द्वाधियों को फेंकते थे भीम ॥ ७ ॥

पुत्र ने मां का अभी छोड़ा नहीं पय-पान ।

पौत्र-दर्शन की हमें इच्छा हुई बलवान् ॥

स्वल्पवय में ही तनय का कर दिया वस व्याह ।

आह ! इस वात्सल्य की भी है भला कुछ थाह ॥ ८ ॥

वीर्य-रक्षा का जिन्हें मिलता न अवसर हाथ ।

क्यों न वे अल्पायु होकर नष्ट हो निरुपाय ॥

प्राण से प्यारे सुतों का भूलकर परिणाम ।

कर रहे मातापिता ही शत्रुओं का काम ॥ ९ ॥

वीर्य की परिपुष्टता से हैं स्वयं जो हीन ।

क्यों न हो सन्तान उनकी क्षीण और मलीन ॥

कर कभी सकते न अंकुर बीज-गुण विच्छेद ।

ईश-नियमों में कभी होता न विनिमय भेद ॥ १० ॥

हाथ ! मेधा-शक्ति अब देवी नहीं है साथ ।

मस्त्रियां कैसे उड़े, उठते नहीं है हाथ ॥

पूर्ण यौवन कालही में हो गया कुश गाव ।

ब्रह्मचर्याभाव के हैं ये सभी उत्पात ॥ ११ ॥

पूर्वजों के बुद्धिबल की बात कहते आज ।

हाथ ! क्यों गिरती न हमपर लाजरूपी गाज ॥

आज भी जिनके अलौकिक कार्य हैं अचिन्तित ।

क्या वही पूर्वज हमारे थे हम्हीं से हीन ॥ १२ ॥

ब्रह्मचर्य-व्रत रहित फर शास्त्र-शीलन शुद्ध ।

था प्रथम होना कहा तो पुष्ट और-प्रबुद्ध ॥

हा ! कहा अब जन्मते ही ये विषय के साज ।

पतित होगा क्या ? हमारा और अविक्र समाज ॥ १३ ॥

मनुज में मनुजत्वका है चिह्न केवल शील ।

ब्रह्मचर्य विना हुई उस शील में भी ढील ॥

आत्म संयम हेतु है वस ब्रह्मचर्य प्रधान ।

ब्रह्मचर्य मनोदमन का है प्रथम सोपान ॥ १४ ॥

वीर्य रक्षा के बिना होते न अवयव पुष्ट ।

वृद्धि कैसे हो हमारी, क्यों न हों रुजःरुष्ट ॥  
 रोक सकती औषधें क्या यह अपार अनर्थ ।  
 नष्ट मूल—महीरुहों को सींचना है व्यर्थ ॥१५॥  
 नियम के प्रतिकूल जो करते गये हैं काम ।  
 होगया है नाश सनका, मिट गया है नाम ॥  
 यदि न चेतेंगे हमें भी क्यों न होगा दण्ड ।  
 प्रकृति—शासन में दया का है अभाव अखण्ड ॥१६॥  
 भाग्यपर करते वृथा हम रोष या सन्तोष ।  
 समय के सिर थोपते हैं व्यर्थ ही सब दोष ॥  
 कर्म—फल के भोग का गाता न कोई गीत ।  
 समय क्या विपरीत है—यस हैं हमें विपरीत ॥१७॥  
 हो ठहरे यदि फिर यहांपर ब्रह्मचर्य—स्फूर्ति ।  
 तो हमारी हीनता की हो सहज ही पूर्ति ॥  
 प्राप्त हो फिर से हमें वह बुद्धि और विवेक ।  
 जन्म लें घर घर यहांपर धीरवीर अनेक ॥१८॥  
 चीर्ण रक्षण जो हमें होगा न अब भी इष्ट ।  
 तो हमारा नाम ही रह जायगा अवशिष्ट ॥  
 दीखती सर्वत्र है बलवान की ही चाह  
 लोक में निर्बल जनों का है नहीं निर्बाह ॥१९॥  
 हा हरे ! हा हीनबन्धो ! हा विभो ! विश्वेश !  
 कौन हर सकता हमारा तुम बिना यह क्लेश ॥  
 दीजिये दृढ मति दयामय ! कीजिये मद—मुक्त ।  
 हो सकें जिसमें पुन. हम पूर्व गौरव युक्त ॥२०॥

## શરીર-રક્ષા ।

શરીર હી કે હિત કામ સારે । શરીર હી સે સુખ હૈ હમારે ॥  
 આત્મા નહીં ધાર્ય વિના શરીર । જૈસે વિના પિંજર-બદ્ધ કીર ॥ ૧ ॥  
 શરીર સે પુણ્ય પરોપકાર । શરીર હી હૈ ગુણ કો આગાર ॥  
 શરીર હી હૈ સુરલોક-દ્વાર । શરીર હી સે સુવિચાર-સાર ॥ ૨ ॥  
 શરીર હી સે પુરુષાર્થ ચાર । શરીર કી હૈ મહિમા અપાર ॥  
 શરીર રક્ષા પર ધ્યાન દીજૈ । શરીર સેવા સમ છોડ કીજે ॥ ૩ ॥

પં. મહાવીરપ્રસાદ ત્રિવેદી ।

## સન્ધ્યા.

“ અહરહઃ સન્ધ્યામુપાસીત ” એટલે શું ? હરહઃ એટલે પ્રતિદિન અને ઉપાસીત નો અર્થ નિયમપૂર્વક સમીપમાં બેસવું. સન્ધ્યા એટલે સમ્યક્ પ્રકાર ધ્યાન, આખા મનનું તાત્પર્ય એ છે, કે હમેશાં સમ્યક્ પ્રકારે ધ્યાન કર્યા કરવું. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે, કે કેવું ધ્યાન ધરવું ? ધ્યેય સિવાય ધ્યાન હોઈ શકે નહીં જેની રીતે દષ્ટિ પદાર્થ સિવાય પોતાનું કાંઈ કરી શકતી નથી તેવીજ રીતે ધ્યેય વિના ધ્યાન થઇ શકતું નથી. આ કારણથીજ ધ્યાનની વાત આવતાંની સાથેજ ધ્યેયનો વિચાર સ્વાભાવિક રીતે મનમાં ખડો થાય છે. ધ્યાનને પૂર્ણ કરનાર ધ્યેયજ છે. વસ્તુ સ્થિતિ આમ છતાં આ સ્થળે ધ્યેય અને ધ્યાનના અર્થમાં તફાવત નથી. ધ્યાન અને ધ્યાનનો વિષય જે ધ્યેય એ જન્મેની એકતા એજ ધ્યાનનો લક્ષ્યાર્થ છે. જેની રીતે કોઇ પરિચિત પુરૂષ અથવા જાણીતી વસ્તુનું નામ લીધા વિના પણ એ સંબંધમાં વાત ખડી ચતાંની સાથેજ એ જાણીતા પુરૂષ વા વસ્તુ તરફ લક્ષ્ય એવાય છે તેવીજ રીતે આના સંબંધમાં પણ બને છે. સન્ધ્યા એ શબ્દના ઉચ્ચારણ સાથેજ પ્રથમના કોઇ પરિચિત ધ્યેય તરફ લક્ષ્ય પહોંચી જાય છે.

ધ્યાન એટલે શું ? જ્યારે ધ્યાનથી સાધ્ય એવું જે ધ્યેય અને ધ્યાન બન્ને એકજ અર્થમાં બોધક છે તો એ ધ્યાન શું છે તે જાણવાની જરૂર છે. ધ્યાન એ ચિત્તની સમગ્રી વૃત્તિઓનું સ્થિરીકરણ છે. ચિત્ત એકી સાથે અનેક પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન કરે છે. એક ક્ષણ મનમાં અનેક પદાર્થોનું સ્મરણ કરાવે છે. અને ‘ આમ કરવું ’ ‘ તેમ કરવું ’ ઇત્યાદિ પ્રકારના અનેક સંકલ્પોની ઘોર આંધી મનોરાજ્યમાં ફેલાવી મૂકે છે. મનની આ અવ્યવસ્થાને જે રીતે નાશ થઇ સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય તેનું નામજ ધ્યાન છે.

એતો સર્વને જાણીવું હોતું થતે છે, કે એક ક્ષણ શાન્ત બની બેઠા કે કોણ જાણે કે-ટલાય વિચારો મન કરી નાખે છે ! આજ મનની મલીનતા છે. મલીન અંતઃકરણજ નરા જરામાં અનેક સંકલ્પો ઉઠાવી વ્યાકુળ થયાં કરે છે. જુદે જુદે ઠેકાણે-સંકલ્પી મનની



વૃત્તિઓને દયાવી એકાગ્ર કરવી તેનું નામજ ધ્યાન છે. આમ મનની એકાગ્રતા એજ ધ્યાન છે તો પછી કયા વિષયને લક્ષ્ય બનાવી વૃત્તિ એક બનશે ? 'શું એ વિષયજ ધ્યેય છે ?

ખરેખર ! એમજ છે. એ લક્ષ્ય બનાવેલો વિષય તેજ ધ્યેય. મનની સામે અનેક બા-  
બતો બડી કરવી અથવા તો અનેક બાબતોનું મનમાં સ્મરણ કરવું તેનું નામ વિલેપ છે,  
અને કેવળ એકજ બાબત તરફ વૃત્તિઓને સ્થિર કરવી તેનું નામ ધ્યાન છે. બ્યારે બામ  
છે ત્યારે વિચારનું જરૂરનું છે, કે તે એક બાબત કથી છે કે જેનું ધ્યાન ધરતાં ચિત્તમાં  
સમતા પેદા થાય. તે એક બાબત અથવા પદાર્થની જાત શી છે તેમજ તેમાં કયા ધર્મો  
રહેલા છે ? જુઓ, બ્યારે ચિત્ત વિષયોમાં મશગુલ હોય છે ત્યારે એકથી બીજા વિષય તરફ  
દોરાય છે. લાંબો વખત કાંઈ પણ એક વિષય પ્રતિ સ્થિર રહી શકતું નથી અને બ્યારે  
તે કાંઈ ખાસ વિષયમાં સંપૂર્ણ પછે મશગુલ બને છે ત્યારે તેના વિષય-ધર્મનો લોપ થઈ  
જાય છે. હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે વિષય ધર્મ એટલે શું ? “વિવિષ્ણોતિ વિશેષણ  
વક્ષાતિ” इति विषयः, ” ને બાબે છે તેનું નામ વિષય છે. કોણ બાંધે છે ? વિષયમાં  
એવો કયો ધર્મ છે, કે જે બન્ધન કરે છે ? એક યોડીવારને માટે વિષય અને ઈન્દ્રિયનો  
મેળાપ થતાંજ બિન્ન થનારા સુખનું ને સાધન તેજ બાંધનોર છે. આથી સિદ્ધ થયું, કે  
વિષય સુખ સાધન વડે ચિત્તને બાંધે છે. આ બન્ધનને આસક્તિ કહેવામાં આવે છે.  
આ સધળાનું તાત્પર્ય એ નીકળ્યું, કે આસક્તિ ધર્મથી યુક્ત એવા ચિત્તને મદિ પણ  
કોઈ ખાસ વિષયમાં લાંબા વખત સુધી સ્થિર કરી શકતું નથી. આ વાતનો અનુભવ સી  
કાંઈ કહી શકે છે.

આટલા માટેજ કહેવામાં આવ્યું છે, કે વિષય ધર્મનો લોપ થયા વગર કોઈ પદાર્થમાં  
ચિત્તને એકાગ્ર કરી શકતું નથી. આથી સિદ્ધ થયું, કે વિષય આસક્તિનું મૂળ કારણ નથી;  
પરંતુ વિષયનો કાંઈ ખાસ ધર્મજ આસક્તિનું મૂળ કારણ છે. વિષયોમાં કોઈ એવો એક  
ધર્મ છે. કે જેના વડે ચિત્ત વીજળીની માફક કોઈ એક વિષયના રસનું ઓસ્વાદન કરી  
અન્ય વિષયના રસનો અનુભવ કરવા દોડી જાય છે. જુઓ, પ્રત્યેક પદાર્થને બે શરીર છે.  
એક દૃશ્ય એટલે જોવામાં આવે છે તે અને બીજું અદૃશ્ય. જે દૃશ્ય અથવા ઇન્દ્રિયોથી જોઈ  
શકાય તેનું છે તે બહારનું અથવા સ્થૂલ શરીર છે. જે અદૃશ્ય છે તે ઇન્દ્રિયોથી અજોયર છે  
અને તેને અંદરનું અથવા સૂક્ષ્મ શરીર કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે આપણા શરીરના  
હાથ, પગ વગેરે અવયવો ઇન્દ્રિયોથી જોઈ શકાય એવા છે; પણ મન, બુદ્ધિ, આદિ જોઈ  
શકાતાં નથી. શું મન, બુદ્ધિ વગેરે કોઈના જોવામાં આવે છે ? સત્ય તો એ છે, કે તે  
કોઈને દેખાતાં નથી પણ અનુભવાનથી તે છે એમ લાગે છે—અનુભવાય છે. જો મન, બુદ્ધિ  
પ્રાણ ન હોય તો આ શરીર અને ઇન્દ્રિયોની કામ કરવાની શક્તિ પણ નાશજ પામે. પ્રાણ,  
મન, અને બુદ્ધિ દરેક શક્તિ આપે છે ત્યારેજ આ શરીર કામ કરતું અથવા જીવતું જ-  
ણાય છે. તે સિવાય તો તે કેવળ જડજ છે. પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ શરીર છે અને આ  
બહારથી જણાતું શરીર તે સ્થૂલ શરીર છે. આટલા માટેજ ઇન્દ્રિયોને બહિઃકરણ અને મન,  
બુદ્ધિ આદિને અંતઃકરણ કહેવામાં આવે છે. આ રીતે દરેક પદાર્થને બહારથી દેખાતું જેવું  
શરીર છે તેવુંજ અંદર પ્રાણ મનના સ્થાનમાં બીજું એક મુઠમ અથવા અંદરનું શરીર  
આજ એ વિષયનું મૂળ છે. તમારી ઇન્દ્રિયોની માથે એ વિષયની આસક્તિથી જે પ્રત્યેક

‘ઇન્દ્રિયના રૂપ, રસ, ગંધ, રાગ, સ્પર્શ આદિ વિષયો ઉત્પન્ન થાય છે તેને જૂલો જાણે તો ચિત્ત ઇન્દ્રિયોના કાર્યને જૂલો જાણે. આમ જૂલો જવાની સાથેજ ચિત્ત સ્થિર બનશે અને સ્થિર બનીને જોશે કે, સઘળા જીવોમાં—સઘળા ભૂતોમાં—જડ અને ચેતનમાં અદૃશ્ય બાવે રહેનારી એક શક્તિ છે. એ શક્તિજ ધોનાની સત્તા વડે સૂક્ષ્મ બાવે રહેવા છતાં પણ બિન્ન બિન્ન રૂપો વડે બિન્ન બિન્ન ભૂતિઓમાં વિરાજ રહેલી છે. શક્તિભાવે સઘળા જીવો એક છે. કેવળ આકારમાંજ ભેદ છે. આ શક્તિ જળ, રથળ, આકાશ—સર્વત્ર—ઘટલ બાવે આ વિશાળ જગતને પ્રગળ વેગે ચલાવી રહી છે. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયના કારણ રૂપ એ એકજ શક્તિ ઓતપ્રોત રૂપે વિરાજ રહેલી છે. આ શક્તિસ્વરૂપમાં ચિત્તને સ્થિર કરવામાં આવે તો જણાય કે ચિત્ત વિષયોના બહારના સ્વરૂપને જૂલો ગણું છે અને કેવળ એકાગ્ર બની રહું છે, અને શક્તિની અસીમતા અને વિશાલતાનું ચિન્તન કરીને ચિત્ત ક્ષણભરને માટે કેવું અપૂર્વ રસ પાન કરી રહું છે ! એ વિશાલતા ચિત્તની રસ વિષયની પ્રીતિને મો ગણી વધારી મૂકે છે. આપણા ચિત્તને આસક્ત કરનાર પદાર્થ છે અને તેથી સક્લ જગતને ઉત્પન્ન કરનારી, ત્રિશોક્તિ પાલન કરનારી, સઘળા જીવો અને સર્વ ભૂતોની અંદર વસનારી શક્તિજ આપણી એકાગ્રતાનું લક્ષ્ય છે એમ જાણવા સાથે ધ્યાનજ ધ્યેયને ખડું કરી દે છે.

તો શું સન્ધ્યા પણ એ શક્તિની ઉપાસના છે ? હા સન્ધ્યા એ શક્તિની ઉપાસના છે; એટલુંજ નહિ પરંતુ તેમાં કંઈ વિશેષતા છે. પહેલાં કહેવામાં આવ્યું છે, કે જે શક્તિ અદૃશ્ય છે, ઇન્દ્રિયોથી અજાણ્ય છે તેનું કામ બે પ્રકારનું છે. શક્તિ, શક્તિસ્વરૂપે એક હોવા છતાં પણ કાર્ય રૂપે બે પ્રકારની છે. એક બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અને બીજી આંતરિક પ્રવૃત્તિના નામે સુપ્રસિદ્ધ છે. બાહ્ય પ્રવૃત્તિ અધો મુખે અને આંતર પ્રવૃત્તિ ઉર્ધ્વ મુખે ગતિ કરે છે. હરકોઈ વ્યક્તિ જ્યારે પ્રકૃતિને વશ ગણે છે ત્યારે મન પણ પ્રકૃતિને અધીન થઈ સ્પૃહ પ્રદેશમાં મહાક્ષે છે. આથી ઉલટું જ્યારે નિવૃત્તિ પસંધુ બને છે ત્યારે મન ઇન્દ્રિય અને જગતનો ત્યાગ કરીને ઉન્નતિ યથે વિચરણ કરે છે. અહીં ‘અધો’ એટલે ‘નીચે’ નો અર્થ ક્ષુદ્ર અથવા અચુક સંકુચિત સ્થાનમાં બંધન યથેક્ષે અને ‘ઉર્ધ્વ’ એટલે ‘ઉંચે’ નો અર્થ વિશાળ કે અમીમ જોયો થાય છે. આ વિશાળતાજ સુખનું મૂળ છે. આથી સ્પષ્ટ છે કે નિવૃત્તિ શક્તિની ઉપાસના કરવી જોઈએ; અન્યની નહિ.

પ્રવૃત્તિ શક્તિની ઉપાસના ઇન્દ્રિયો અને મન સ્વાભાવિક રીતેજ કરે છે. વિષયો તરફ જોવાનું એ ઇન્દ્રિયો અને મનનો સ્વભાવજ છે. આ સ્વભાવ જલ્દલાની ખાતરજ નિવૃત્તિ શક્તિનો આશ્રય લેવો જોઈએ. આ નિવૃત્તિ શક્તિજ ભર્ગ અથવા ગાયત્રી છે. એ સ્વરૂપીય ભર્ગ અથવા ગાયત્રીજ અનેક રૂપે મિત્ર મિત્ર ભૂતિઓમાં વિરાજત છે. તેજ દશ મહો વિદ્યા ચણ્ડી અથવા ગીતા છે. એ ગાયત્રીએજ સતિ સતાવિત્રી, સીતા, રાધા, દુર્ગા આદિ માયિક દેહો ધારણ કરીને લીલા કરી છે અને જગતની જાગમાં ફસાઈ રહેલા જીવોનો ઉદ્ધાર કરવાનો રસ્તો બતાવ્યો છે. આથી ગાયત્રીજ મૂળ શક્તિની ઉપાસના છે, એની ઉપાસનામાં સઘળાની ઉપાસનાનો સમાવેશ થઈ જાય છે. સ્વરૂપજ ભાવે ગાયત્રીની અને તટસ્થ રૂપે કાલી દુર્ગા વગેરેની ઉપાસના કરો તો સઘળાં હૃદય દૂર થશે અને ચિત્તમાં પરમાત્મ રસનો અનુભવ થશે.

ગાયત્રી તાંત્રિક છે કે વૈદિક ? જ્યાંજમાં એટલું કહેવું બમ થશે, કે જે કંઈ વેદ

કહે છે તેજ તત્ત્વ પણ કહે છે. તે બન્નેમાં પરસ્પર ધણીજ એકતા છે. બન્ને જીવોના કલ્યાણને માટે છે. વૈદિક અને તાંત્રિક કર્મોનાં અનુયાયીની રીત જુદી જુદી છે પરંતુ યાનોપદેશની બાબતમાં બન્ને એક છે. બન્નેમાં જ્ઞાન અને કર્મોનો સાથે સાથેજ અભ્યાસ કરવાનો ઉપદેશ કરવામાં આવ્યો છે. કર્મ વિના જ્ઞાન થવું અસંભવિત છે અને જ્ઞાન સિવાય કર્મ કરવું એ મૂર્ખતા છે. ખરી વાત છે, કે વૈદિક અને તાંત્રિક કાંઈ જુદા જુદા પ્રકારનાં છે. જેની રીતે ગાયત્રી એક તરફની ‘છન્દસાં માતા’ વેદ માતા છે તેવી રીતે બીજી તરફથી ગાયત્રી તત્ત્વમાં ગાયત્રીને સઘળી શક્તિઓની આધારરૂપ કહેવામાં આવી છે. તેજ કુંભકુલુલિની છે; તેજ જીવોનું ચૈતન્ય છે. તેજ દુર્ગારૂપે દશ આયુધ ધારિણી અને મહાવિદ્યારૂપે સઘળી જાતનું કલ્યાણ કરનારી છે. આલો ત્યારે આપણે સઘળા એકત્ર મળીને એ ‘છન્દસાં માતા’—જગતની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય કરનારી મહાશક્તિનું શરણ લઇએ કે જેથી ફરીને કદિ પણ આપણું મન, વાણી, ઇન્દ્રિયો કુમાર્ગે દોરાય નહિ. હમેશાં તથુ વખત તેની ઉપાસના કરો અને વધારે સમય મળે ત્યારે દુર્ગા, સરસ્વતી આદિ અનેક મૂર્તિ સ્વરૂપે તેનું શરણ ગ્રહીને કૃતાર્થ બનો. એમાંજ આપણું હિત સમાયેલું છે. જે ‘પોતાનું’ હિત સાધે છે, તે પરાપકાર કરવાને પણ શક્તિમાન બને છે. એવા પુરોહિતા હાથેજ દેશનું હિત થઇ શકે છે. આ ઉપાસના વડે આપણું મન, પ્રાણ અને કર્મ ધર્મે વિધયે એક બની જશે. સંસારથી મુક્ત થઇ પરમ શાન્તિ મેળવવાનો પણ એજ ઉપાય છે.

હમેશાં ધ્યાન કરતી વખતે આત્મસ્વરૂપનું ચિન્તન કરવું એ ઉપામના છે અને સ્વરૂપને જાણવું એ ઉપાસનાનું પ્રયોજન છે. હવે સ્વરૂપનું ચિન્તન કેવા પ્રકારે કરવું જોઈએ તે વિચારીએ.

તમે હમેશાં જે કામો કરો છો તેમાંજ સ્વરૂપનું ચિન્તન કરવાની ધણી બાબતો સમાયેલી છે. જેમ આપણા આર્થ ત્રપિ મહર્ષિઓ વેદ, વેદાન્ત, ફરશન, ઉપનિષદ્દ આદિ વિષયોમાં અનેક ગ્રંથોની રચના કરી જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠા બતાવી ગયા છે તેમ તેઓએ તે જ્ઞાન માર્ગમાં લઇ જવાને સર્વ સાધારણ જીવો પ્રવેશ કરી શકે એવી સંદેહ્યા અને ગાયત્રી બોવામાં તો નાની અને દુઃકાળમાં છે તેમજ તેનો અર્થ પણ સહજમાં સમજાય તેવો છે તોપણ તેનું સ્મરણ ઘણું ગંભીર છે. તે થોડા અક્ષરોના મન્ત્રોમાં સઘળા તત્ત્વજ્ઞાનનો સમાવેશ કરવામાં આવેલો છે. એકલી ગાયત્રીના અર્થમાંજ સર્વ કાંઈ સમાઈ જાય છે.

જીવોએ ખાસ કરીને ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયનો વિચાર કરવો જોઈએ. સાંસારિક જીવોને દુઃખ સાગરની પાર જવાને માટે એ વિચાર ખાસ જરૂરનો છે. એ વિચારને અંતે કેવળ સત્ય સ્વરૂપ પરબ્રહ્મજ સાચા આશ્રયનો વિષય અને બાકીનું સઘળું અસત્ય જાણવા લાગે છે. આ સત્ય સ્વરૂપના સૃષ્ટિ રચવાના સંકલ્પથી સૃષ્ટિ, પાલન કરવાના સંકલ્પથી પાલન અને નાશના સંકલ્પથી પ્રલય થાય છે. સત્ય સ્વરૂપની આ ત્રણ શુણ્ણવાળી સઘળી દેવતા—બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વર એ ત્રિમૂર્તિ છે. પ્રાણીવાસમાં આ સઘળી ત્રિપુટી દેવોનીજ વાત છે. આ ત્રણ દેવતાઓના ધ્યાનથી જગતની ત્રણ પ્રકારની અવસ્થાને ચિત્તમાં ધારણ કરો તથા બીજી સઘળી વિચારણાને દૂર કરી તેનું મનન કરો તો મનમાં બીજા કોઈ વિચારને અવકાશ રહેશે નહિ. આ ચિન્તનથી બ્યારે ચિત્તમાં સમતા આવે ત્યારે જાણવું કે પરમ તત્ત્વનું ચિન્તન કરવાનો સમય પ્રાપ્ત થયો છે. ધ્યાન કરવાની ક્ષેત્રી પ્રથમ રીત આજ છે.

આ ચિત્ત જ્યારે ખાલક મમાન સ્વચ્છંદી ખેલકૂદને છોડી વિવિધ રૂપી ઝેરથા મુક્ત થાય ત્યારે અધર્મર્ષણ મન્ત્રતું ચિન્તન કરતું. મૂલ સ્વરૂપમાં વિકારી દશા કેવી રીતે થઈ ગઈ ? સ્વરૂપમાં રંકુરણ થઈ જતા કેવી રીતે ઉત્પન્ન થયું ? આ સમુદ્ર, દિન, રાત, કાળ તેમજ આ પૃથ્વી, આકાશ જે અભાગ વ્યાવહારિક જગતનાં માતાપિતા છે તે મ્યાંથી પેદા થયાં ? આ સધળા રિચારોની પરંપરા સમતા પ્રાપ્ત થયા પછી ચિત્તમાં ઉઠે છે. એ સવા-ભોના નિરાકરણ વડેજ ચિત્ત પોતાના સ્વરૂપમાં જઈ રહેવાનો માર્ગ મેળવે છે. સૃષ્ટિની પ્રણાલીને જાણી તેથી વિરૂદ્ધ માર્ગતું અવલંબન મૂકણ કરી સ્વરૂપતા થઈ રહેવાનો માર્ગ ખોલવામાં આવે તોજ ઉપરના સધળા પ્રશ્નોના ખરા ખુલાસાતું જ્ઞાન થશે.

(૧) બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર અને ઉત્પતિ, સ્થિતિ અને પ્રલય એ ત્રણ પ્રકારના ચુષ્ણ વૈષમ્યતું-ચુષ્ણ કાર્ય. (૨) સૃષ્ટિ સ્વરૂપ અને સ્વરૂપની વિકૃતિ. આ બન્ને સગુણ બ્રહ્મની ઉપાસના છે. (૩) ત્રીજી બાળત સચિતાની છે. ઉત્પત્તિ કર્તા શુદ્ધ તેજઃ સ્વરૂપ સ-વિતાજ આ દ્વિતમ્ય જગતના વ્યાપારોનો અધિષ્ઠાતા છે. તેજ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વરતું અન્તર્ગત ચૈતન્ય છે. તે સૂક્ષ્મ જોવા તેજ રૂપે સર્વત્ર વિરાજમાન છે. તે ( સચિતા ) સ્થૂલ રૂપે જગતને પ્રકાશ અને ઉજા આપી સધળા જીવોતું પાલન કરે છે. તે ક્રમ્માણુ કર્તા હોઈ સધળા દેવતાઓમાં વિરાજમાન છે એવું માની ધ્યાન કરવામાં આવે છે. આ સૂક્ષ્મવૃક્ષ સાકાર સ્થૂલ દેવતાઓતું આમન છે. આ જગતમાં તે સાક્ષાત્ દેવતા રૂપ છે. (૪) ચોથી ગાયત્રીની ઉપાસના છે. પ્રથમની ત્રણ બામતો આ ચોથીને માટે, અવાની જીવોની સ્થૂલતામાં રમતી એટલે બહાર બટકતી ચિત્તની શક્તિઓને આ શાસ્ત્રીય માર્ગ વડે પરમતત્ત્વ સ્વરૂપ ગાયત્રી તત્ત્વમાં પ્રવેશ કરાવે એ સંધ્યાનો સંકેત-રહસ્ય છે. ગાયત્રી દેવી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને પ્રલયની જનની રૂપ છે. ગાયત્રી પ્રકૃતિની સામ્ય મૂર્તિ છે. પરમ પુરૂષ આ મહાન્ શક્તિની સમીપમાંજ રહેલા છે. પરમ પુરૂષની અંગવિદ્યાસીન શક્તિ એ ગાયત્રીજ છે. પ્રકૃતિની શક્તિથી મોહિત થયેલા જીવે ગહેલાં આ પ્રકૃતિની ઉપાસના કરવી જોઈએ. જ્યારે ગાયત્રીના ધ્યાન વડે ચિત્ત સારી રીતે શાન્તભાવ પામે ત્યારે પરમતત્ત્વ એની મેળેજ હૃદયમાં આવી વસે છે. આ પરબ્રહ્મનો ખોલક પદાર્થ તે પ્રણુપ છે. પ્રણુપ ( ચંકાર ) સધળા મત્રોતું મૂળ છે. એટલા માટેજ સધળા મત્રોની શરૂઆતમાં ચંકારના ઉચ્ચારણનો વિધિ છે. ઉદ્દેશ્ય અને ઉપાય ( સાધ્ય અને સાધન ) એ બન્નેની એકતા કરી દેવી એજ શાસ્ત્રોની ખૂબી છે. જીવ સાધ્ય વસ્તુની શોધમાં સાધનમાંજ ભરાઈ ન પેમે એટલા માટેજ સર્વત્ર ઈ-કાર પ્રધાનપણે વિરાજિત છે.

આ પ્રમાણે પ્રાતઃ, મધ્યાહ્ન, અને સંધ્યાને વખતે સગુણ દેવતા, સ્વરૂપ અને વિકૃતિ, અન્તર્ધર્મી સચિતા, અને પરબ્રહ્મ પ્રતીક ગાયત્રી તત્ત્વ એની ઉપાસના નિયમીત રીતે કરવામાં આવે તો નિઃસંશયપણે માર્ગ સાધ્ય થઈ શકે.

વિરમગામ,  
માધ, શુક્લપક્ષ, ૧૦ મી. ૧૯૭૩. } અશ્વિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી.



ૐકારં વિન્દુસંયુક્તં નિત્યં ધ્યાયન્તિ યોગિનઃ ॥

કામદં મોક્ષદં ચૈવ ૐ કારાય નમોનમઃ ॥ ૧ ॥

અનુસ્વાર સહિત ૐકાર કે જે ઇન્દ્રિયો પૂર્ણ કરનારો તથા મોક્ષને આપવાવાળો છે તેણે યોગી લે કે જે ધ્યાન કરે છે. એટલા માટે તે ૐકારને હું નમન કરું. ૧.

મૂકં કરોતિ વાચાલં પંગું લંઘયતે ગિરિમ્ ॥

યત્કૃપા તમદં વન્દે પરમાનન્દમાધવમ્ ॥ ૨ ॥

જેની કૃપા શ્રીમાને બોલતો કરે છે તે લંગમને પર્વત જોળાવે છે તે પરમાનંદ જેનો આનંદ હમેશનો છે તે ) માધવને હું વંદના કરું. ૨.

ચિન્તાસંતાપહન્તારો યત્પાદામ્બુજરેણવઃ ॥

સ્વીયાનાં તાન્નિજાચાર્યાન્ પ્રણમામિ મુહુર્મુહુઃ ॥ ૩ ॥

જેના ક્રમણ જેવા પગથી હૃદયન થયેલી રજ ચિંતા અને સંતાપને નાશ પમાડે છે તેના મારા પોતાના આચાર્યને હું ધડીએ ધડીએ નમન કરું. ૩.

અજ્ઞાનતિમિરાન્ધસ્ય જ્ઞાનાંજનશલાકયા ॥

ચક્રુર્નિમલિતં યેન તસ્મૈ શ્રીગુરવે નમઃ ॥ ૪ ॥

અજ્ઞાનરૂપ અધકારથી આંધળા બનેલા મનુષ્યનું નેત્ર જેણે જ્ઞાનરૂપ અંજનની સળાથી ઉપાડ્યું છે એવા શ્રીગુરુને નમસ્કાર છે. ૪.

સત્ત્વં ન મે મનાસિ યાતિ રજસ્તમોઽભ્યાં વિદ્ધે તદા કથમહો શુભકર્મવાર્તા ॥

સાક્ષાત્પરંપરતયા સુખસાધનં તત્ તસ્માસ્વમય શરણં મમ દીનવંધો ॥ ૫ ॥

મારે હૃદય (મન) રજશુષ્ક અને તમોશુષ્કથી રડોળાએલું રહે છે એથી કરીને તેમાં સત્ત્વશુષ્ક દેહી ઉગવા પામતો નથી. ગાંધી માયું અને કાયમ સુખનું જે દારણ છે તેમાં સદર્શો મારાથી થઈ શકતાં નથી. માટે હે દીનબંધો ! તમે એકજ હાથ મારે શરણુ લો.

## આદ ખીરકીટના લક્ષ.

સવૈયા છંદ.

ચીન તણી ચાલાક કુમારી, આરી હિંદુસ્તાન વિશે,  
અમલ ચલાવ્યો મને દેશમાં, સત્તા પણ ધર ધર દીએ;  
યુરોપના માનીતા મીરતર, ખીરકુટબાઈ ને બહાદુર  
આકાશ યદને અહીં આવ્યા, ફૂટતાં પ્રેમતણું અંકુર. ૧

ચાહ દેવીથી કરી મગાઈ, ગોર બન્યા હોટલવાળા,  
આહક સપળા ચે જનવાળા, લગ્ન તણા કીધા ચાળા,  
હરખે બાંધ્યો હોટલ પતિએ, મંડપ મોટો હોટલનો,  
કોણુ સુકે ત્યા અરે ? આકડો, જનનૈયાના ટોટલનો. ૨

પાંચ જામ પચ્ચીસ આવતાં, ધામધુમ રહેતી ચાલ,  
ચૌરીનો ચારજ સેવાને, પાસ થઈ આવ્યુ ખાલ;  
ગાય ગીત ગુણવતા ગોરી, રકાબીઓ ઉર ધરીને હર્ષ,  
અહો જામ છે અરે અમારો, થામ ચાહ દેરીના રપશં. ૩

ચમચાએ ચિત્તમાં વિચારી, બંને જણુનો કયો મીલાપ,  
મળે દક્ષિણા હોટલપતિને, ગોર વિણુ નવ થાય ઉથાપ;  
સામ કીટલી, સસરો સાચો, ખાડ જેહની ખીજમતદાર,  
દુધ અને પાણી એ તો, ચાહ દેરીના છે ચણગાર. ૪

જનનૈયાની જાત જાતમાં, સેદ જાન નવ મળે લગ્નાર,  
કોણુ પ્રાણીય, કોણુ વહીકે, કોણુ કોળાને કોણુ કુંભાર;  
ઉઠી પ્રભાતે જોટ આપના, સુમારકબાદી માટે,  
ચુલાકાત લઈ દામ દીએ જઈ, હોટલપતિ કેમ હાટે. ૫

કેક શોખીનો નિજ ધરમાં પણ, નિત્યે આમાં કરે લગન,  
કોડે કન્યાદાન દઈને, મનની અંદર થાયે મગન;  
કલાગિનિયું કોણુ પુછે છે, બીડીમાં અગ્નિ પ્રજ્વળે,  
એ અગ્નિની સાક્ષી આગળ, વર કન્યાનો હાથ મળે. ૬

જઈ ધુમાડ કહે ગગનમાં, ચાહા—દેરીના થયાં લગન,  
જનનૈયાએ જઈ ખૂન લીધો, જાણે મોટો કયો જમન;  
અગલ અધિક ચાલ્યો અવનિમાં, રડતાં રહે છે જાનાં બાળ,  
ધર ધર પ્રસરી ચાહની ખાલી, જલજનો કુટે છે કપાળ. ૭

‘વગોદરા વર્ણમાળ.’

## અનુભવી ઇલાજ.

( લેખક:—પ્રાગજી દાહ્યાદાસ હેડમાસ્ત્ર મગદ-પારડી. )

(૧) મને દાંતની ડાબી દાઢે વારંવાર દરદ થતું હતું. સને ૧૯૧૨ ના આક્ટોબર પછી મેં એક રોહીની ભલામણથી એરંડીક તથા કાલી માટી જળ મિશ્ર કરી ધસવા માંડ્યું, ત્યારથી દાંતનું દરદ તદ્દન સાંત થઇ ગયું હતું. ( જો કે માટીના ગુણો તે વખતે મને જ્ઞાત નહોતા. )

સને ૧૯૧૫માં વિશ્વાયતી ધસ તથા દુધ પાકર વાપરવા માંડ્યા તેથી એકાદ બે મોસ વાપર્યા પછી દાંત ઉલટું પાછું દરદ ઉપડ્યું. જેથી ઓપરેશન કરાવી વેદના ભોગવવી પડી અને બે દાંત પડાવી નાખ્યા; ત્યારે સાફ થયું. તે વખતે નૈસર્ગિક પદ્ધતિથી વાકેફ હોત તો આમ દુખી થવાનો વખત આવત નહિ.

હજી અમો મૃતિકા દાંતે ધસીએ છીએ.

(૨) એક રેન્જર ( ફારેસ્ટ ખાતાનાએ ) જણાવ્યું કે દાંતના કળતર તથા હાલવા ઉપર રતનન્નેતનું દ્રવ્ય ઘણું સારૂ છે. તે ઇલાજ અમોએ મહિના સાતેકથી કાઢ કાઢ સમય પર અજમાવ્યો તો કળતર બંધ થાય છે.

(૩) રતનન્નેતનું દ્રવ્ય આંખની આંખ પણ મટાડે છે.

(૪) અમે એક માણસના પગના તળીઆમાં સાતપડો એટલે ગડ જેવું દરદ થયું હતું. પાંચ છ દિવસથી હેરાન ચતા હતા. અમો તેમને ત્યાં ગઇ તા. ૨૦-૨-૧૯૧૭ ને રોજ ખુશવારની રખમાં ગયા તે વેળા તેઓ પગે સેક કરના હતા, સીમજકંદનો પાટો બાંધ્યો હતો, પરંતુ બળવા બહુ થતી ને આરામ નહિ, ને કળતર ને લીધે તેઓ પોકે પોકે રડતા હતા. અમોએ તેમની દુઃખદ સ્થિતિ મટાડવા ગરમ બંધન કાઢીને ખાલી પગે “ કાળી માટીનો ” લેપ કરાવ્યો જેથી તેઓને પાંચ મિનિટમાં આરામ થયો ને હંઠક થઇ ગઇ ને ઘૂરત હસતા થઇ ગયા. તે ઉપચાર “ માટી બદલવા ” નો આજીવનનો ચારથી સાતમાં રાત્રીના ૧૧ વાગ્યા સુધી આરામ રહ્યો. મેં એજીએન ( પેટ ) ઉપર પાટો માટીનો બાંધતા હજી પણ તેમ કંપુ નહિ જેથી પાછી વેદના થઇ પરંતુ માટીથી પ્રથમ તો ઘૂરત આરામ થયો હતો. ઇત્યાદિ.

## શ્વેત રોગ ને બલુનની હવા.

શ્વેત રોગીને શુદ્ધ હવા બલુન દ્વારા પુરી પાડવાની યોજના.

( લે. વેથ દુર્લભાચ દરજ્જાવનદાસ ખારેખ. મુ. રાજ્યપુરવાળા. )

ખુબી હવાથી કેવા અનુપમ લાભ થાય છે તથા આરોગ્યમાં તેની કેટલી અગત્ય છે, એ આજે દેશવેપો વર્ગ જાણે છે. સામાન્ય મનુષ્યો ધૃતિ થતાં ખુબી હવાનો લાભ લઇ શકે છે પણ જો મનુષ્યોને તે બદલ દરરોજ જાણ ન હોવાથી શુદ્ધ હવાની અભવ

પડે છે. શ્રીમાન મનુષ્યો કદાચ ગાડીમાં બેસીને બહાર ફરવા જઈ શકે છે. પણ સર્વે તેની સગવડ હોતી નથી એટલે તેમને ઘરમાજ પુરાર્થ રહેવું પડે છે.

શુદ્ધ હવાની જેટલી અગત્ય અન્ય રોગીને છે તેના કરતાં ક્ષય રોગીને વિશેષ છે. ક્ષય રોગીનાં ફેફસાંમાં ( Mucus ) 'મ્યુકસ' નામનો શ્લેષ્મ જેવો નકામો પદાર્થ ભરાઈ રહેતો હોવાથી તેનાથી નેહએ તે પ્રમાણમા પુરતી હવા અંદર લઈ શકતી નથી. આ ક્ષય રોગીને મનુષ્યને ઘણોજ ગામ પડે છે, અને તે મદા કષ્ટપ્રદ છે. તેની બુધિશા વધતી તે અસાધ્ય ગણાય છે અને તેવા રોગીને મરણને શરણુજ થવું પડે છે, આ રોગ અસાધ્ય છતાં પશ્ચિમના યુદ્ધિમાન મનુષ્યો તેને સાધ્ય કરવા મચી રહ્યા છે અને શુદ્ધિ પ્રયોગ અને આયુર્વેદ કંઈજ અશક્ય કે અસાધ્ય નથી. જે ક્ષયરોગી પૂરાં ફેફસાં ભરીને હવા લઈ શકે તો તેને જલદી આરામ થાય છે તથા તેને તેનું કષ્ટ જણાતું નથી. આવા ક્ષયરોગીને પ્રમંગ પર્વત ઉપર કે ટેકરી ઉપર કે જે જગ્યા ઉંચી હોય ત્યાં જઈને રહેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જેમને પૈસા વગેરેની સગવડ હોય છે તે આ પ્રમાણે પર્વત ઉપર કે ઉંચી જગ્યામાં જઈને રહે છે. પૃથ્વીપરની હવામાં ઓક્સીજનનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે તથા તે ઉંચેની હવા કરતાં જલદી હોય છે તેથી ક્ષયરોગીથી તે બરાબર જાતમા લઈ શકાતી નથી. પરંતુ ઉંચેની હવા પાતળી હોય છે તેથી તે ક્ષયરોગી સુખપૂર્વક ફેરવામાં લઈ શકે છે અને તેથી તેને જલદી આરામ થાય છે.

ક્ષયરોગીને ટ્રવાખાનામાં જુદા જુદા ઓરડામાં રાખવામા આવે છે. આજુમાજુ ઓડ વાળા ભાગમાં તેમને રહેવાનું મકાન બાંધવામાં આવે છે તથા તેમને ખનતા સુધી બહાર ઓટલા ઉપરજ સુવાડવામાં આવે છે. કદાચ રોગી બહુ મિમાર હોય છે તો તેને અંદર સુવાડે છે પણ ગમે તેટલી ટાલ હોય તો પણ બારી બારણા ખુલ્લા રાખવામાં આવે છે.

ક્ષયરોગીઓને એક હબર બે હબર 'કુટ' ઉચે જે ગમવામાં આવે તો તેમને જલદી આરામ થઈ જાય છે, પણ તેમને એટલે ઉચે હમેશા શી રીતે રાખવાં એ સંશય બરેલું છે; તેથી તેમને માટે નીચે પ્રમાણે વ્યવસ્થા કરવાનું ફેલ્ડીક શોધકો યોગ્ય ગણે છે.

એક બહુનને હબર બે હબર કે જેટલી ઉંચાઈએ ચઢાવવું હોય તેટલી ઉંચાઈએ ચઢાવવું અને ત્યાં તેને લગ્ન કરી રાખી મૂકવું પડી તેને લાંબી લાંબી કંતાન કે બીજા કપડાની નળીઓ લગાડી. અને તે જે ઓરડામાં ક્ષયરોગી હોય તે ઓરડામાં ઉતારતી પડી બગાવડે ઉપરની શુદ્ધ તથા પાતળી હવાને પેલા ઓરડામાં ભરતી કે જેમને રોગીઓ હબર કે બે હબર કુટ ઉંચેની હવાને લાભ જમીન ઉપર સુનાં સુનાં લઈ શકે.

એમ કહેવાય છે કે ઇ. સ. ૧૮૭૫ માં એક 'બહુનીસ' છતીશ હબર કુટ ઉચે ચઢી ગયો હતો ત્યાં હવા એટલી બધી પાતળી હતી કે તે બે જાન થઈ ગયો હતો અને તેની સાથેના એક માણસનું મૃત્યુ પણ થયું હતું પણ ઉપર પ્રમાણે કરવાથી આવા પરિણામ આવવાનો સંભવ નથી. કદાચ ઉપરથી થયેલી પાતળી હવા નીચે ખેંચાશે તો પણ તેની સાથે નીચેની જલદી હવા મળશે એટલે તે જામમાં લઈ શકાય તેવીજ થઈ રહેશે. હવાને માપ નાર યત્ર પણ બહુનમાં માથે રાખવામાં આવે છે જેથી કેટલે ઉચે બહુન લઈ જઈને લગ્ન કરવું તે પણ બહુ શક્ય આ પ્રમાણે થવું કંઈ વિશેષ કઠિન નથી. પર્ગે જેમાં બહુનની



નળીઓ ભાડે પૈસુ ગળી શકે અને જે માંદગર મનુષ્યના ઝોરડામાં ઉંચેની વિશુદ્ધ હવા ભે-  
 ઇતી હશે તે વેચાતી મળી શકે અને આજે જેમ સહેરમાં પોતાના ઘરમાં બેઠાં બેઠાં ફરનાં  
 તળાવ કે નદીતું પાણી બગવડે મનુષ્યો સુખથી પી શકે છે તેમ ઉપર, જણાવ્યા પ્રમાણે  
 હવાની નળીઓ વડે હજાર કે બે હજાર “કુટ” ઉંચેની કિંમતી હવા મનુષ્યો ઘરમાં બેઠાં  
 બેઠાં લઇ શકે.

કેટલાક પ્રોફેસર અને ડોક્ટર કહે છે કે:—“ ચોખ્ખી ઠંડી હવાના જેવી સર્વોત્તમ  
 ‘ટાનિક’ કે પુષ્ટિકારક હવા એક પૃથ્વી દરમિયાન મળતી અશક્ય છે. અમરુ.”

## ‘સાન્નિપાતિક જ્વર અથવા ટાઇફોઇડ તાવનું વર્ણન અને ઉપચાર.’

( લેખક:—પંડિત રામરાય હરિશંકર-વિસનગર. )

એવો એક રોગ છે કે આખી પૃથ્વી ભરના સર્વં મુલકોમાં થાય છે, પણ હિંદુસ્તાન-  
 આર્યવર્તની અંદર ઘણો ફેલાયેલો છે અથવા થતો રહે છે. જેકે આ તરફના લોક આ રોગને  
 મોતીજરો કહે છે, તો પણ આ નામ સંશય ભરેલું છે, કારણ મોતીજરાના દાંણા ખીભ ધણી  
 રોગોની અંદર થતાં જેવામાં આવે છે.

મોતીજરાના દાંણા એક પ્રકારના ચામડીપરના જણા દાણા હોય છે. જે કે ગરમીના  
 દાણાની માફક એટલે અખાધ-ઉંચેજામાં લાઇકનની માફક તાવની ગરમી નીકળે છે. તે  
 દાંણાની અંદર એક વસ્તુ સ્વચ્છ જળની માફક ચળકે છે; પણ કોઇ કોઇ વખત એ દાંણાનો  
 રસ દુધ જેવો પણ થઇ જાય છે. જેવી રીતે બાળકોની અંદર ગરમીના દાંણા પાકી જઇને  
 ફેલીઓ થઇ જાય છે. એવીજ રીતે કોઇ કોઇ વખતે એની અંદર પર પણ થઇ જાય છે.

કોઇ પણ એના વિશેષ તાવ એક અઠવાડીઆથી વધારે રહેતાં એ દાંણા નીકળી આવે છે.

એક એવી જુદી વાત છે કે શીતળા વગેરેની રીતે તાવ નિયમીત હોય છે અને એની  
 અંદર ચામડી ઉપર દાંણા નીકળે છે તેથી લોક આ રોગને માતાની માફક કોઇ ‘દેવિક’  
 રોગ સમજે છે. ઘણા પાખડી લોક આવા અધ વિશ્વાસનો લાભ ઉઠાવતી ખાતર આ રોગને  
 માતા બનતી પોતાના મંત્ર, નંત્ર અથવા શ્રમ વગેરે આપીને રોગીની જીંદગી બેખમમાં  
 નાંખે છે અથવા આ રોગના વિશેષ મધાર્થ જ્ઞાન ન હોવાને લીધે રોગના ઝેરી જાણ્યો  
 એકથી ખીભમાં ફેલાયે છે. જનમખાને જનમનું જોઇએ કે જનસમાજ તે તુલ્યાન કરનારા  
 ગોઠા વિશેષ મધાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ અથવા એ જ્ઞાન સંપાદન કરીને કેવલ રો-  
 ગીઓને એ પાખડી ધૂતોના પંજમાંથી દોડાવે એટલુંજ નહિ પણ એની સારવારની રાખી  
 આંચા કાઢી નિર્દોષ કરી દેવા.

## રોગનું કારણ.

અસલ કારણ તપાસતાં એક પ્રકારના જંતુ છે. તે જંતુઓ રોગના આહાર વિહારની સીએમાં મળીને મુખવાટે પ્રવેશ કરે છે. અને હોઝરી-ચટમકમાંથી નીકળીને આંતરકામાં પ્રવેશ કરે છે અને ઘર કરી લે છે. આંતરકાના પછી અંદર નાની નાની ગડિ હોય છે, જેની અંદર જંતુઓ વરમ ઉત્પન્ન કરીને જમખ (પણ) કરે છે અને તેનાથી ઉત્પન્ન થયેલ એર લોહીમાં મળીને તાવને ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઉપરાંત જંતુ આંતરકામાંથી લોહીમાં જઈને આખા શરીરમાં ફેલી જાય છે. તે રોગના જંતુ રોગીના મળમૂત્ર વાટે બહાર નીકળે છે. તે એવા સખત હાલ હોય છે કે મળમૂત્ર સુધાયા પછી પણ કેટલા દિવસો સુધી મરતા નથી.

માટીની અંદર મહિના સુધી અને પાણીમાં આઠવાડીઆ સુધી હાલતા રહે છે. અને રોગીના શરીરમાં આરામ થયા પછે વરસો સુધી કાયમ રહે છે, તે કારણથી સાંનિપાતિક તાવવાળા દરદીના મળથી બગડેલાં કપડાં, તળાવ, કુવા ઉપર બે ધોવામાં આવે તો એક દરદીથી બીજા દરદીઓને પંજામાં લે છે.

આ દરદી આરામ થાય છે પણ રોગીએ સાવધાની રાખવી જોઈએ કે એસવા, ફાંવાની અને રરતા ઉપર મળ, મૂત્ર ત્યાગ ન કરવો અને શાંતિ વરાની વ્યંદર પોતે ભાગ ન લેવો તેમજ મેળા અથવા જે જગ્યામાં વિશેષ માણસો ભેગા થવાના હોય ત્યાં જાવા દરદીએ બાગુ ન લેવો એ વાત પણ યાદ રાખવી જોઈએ કે આ રોગ ખાનપાનની સીએમાંથી લોહીમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેનું પ્રસરવાતું મુખ્ય કારણ માખીઓ છે તે વિષયને સ્વાદિષ્ટ ભોજનની માફક રહેલથી ઉપસોગ કરે છે. તેથી એવા રોગીના મળ, મૂત્ર સર્વે ખુદી જગ્યામાં ફેંકવું જોઈએ નહિ એ પણ યાદ રાખવું કે તેના જંતુ સુકાઈ ગયા છે હવાથી ઉડીને ખુદી રહેલી ખાનપાનની સીએની અંદર પડે છે તે સીએ ખાવામાં આવવાથી તે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

## રોગનાં લક્ષણ.

આ એક પ્રકારનો સતત તાવ છે, અને તે સાંજે ચડે છે. જેની મુદત ચાર આઠવાડીઆ સુધી રહે છે. શરૂઆતમાં થોડો થોડો તાવ એક આઠવાડીઆમાં વધીને ૧૦૩ ફીહી સુધી ચડે છે. અને તે સમયની અંદર દરરોજ ચડતર થયા કરે છે. પછી બીજા આઠવાડીઆમાં પણ તેજ સ્થિતિમાં રહે છે. બીજા આઠવાડીઆમાં કંઈક થોડો ઉતરે છે પછી થોડો થોડો ચઢને છેવટે ઉતરીને જતો રહે છે પરંતુ છેવટે થોડા આઠવાડીમાં શાંત થઈ જાય છે.

તાવ સિવાય એમાં બીજાં પણ લક્ષણ થાય છે, જેથી આ ચિન્હોથી તાવની ઓળખાણ થઈ શકે છે, શરૂઆતમાં માથામાં દર્દ થાય છે. જોડ આઠવાડીઆ સુધી સતત ચાકુ રહે છે અને કોઈ વખત નસકોરી પણ ફૂટે છે અને ઘણું કરીને પહેલા આઠવાડીઆથી દરરોજ શરૂ થાય છે અને કોઈ વખત બીજા આઠવાડીઆની અંતમાં શરૂ થાય છે અને કોઈ વખત છેવટે સુધી દરદી કષ્ટાવત રહે છે.

પ્રથમ આઠવાડીઆથી રોગી ઉઠસીત રહે છે પહેલા આઠવાડીઆના અંતમાં શરીરમાં લાસ ફાટકીઓ નીકળે છે. જે પહેલા ગરદનથી શરૂ થઈને નીચે ઉતરે છે. ઘણા દર્દીઓ અસ્થિ થઈ જાય છે પાછા અમુક વખત પછે દ્રશ્ય થાય છે.

આ કંઈ રોગનું વિશેષ લક્ષણ નથી પણ રોગ નિર્ણય કરવામાં મદદ આપે છે.

ખીજા અઠવાડીઆમાં તાવ વધવાના બદલે વિશેષ આંતરડામાં આક્રમો થાય છે, ખાંસી થાય છે, રોગી થોડો બકે છે અને સુસ્તની માફક બોલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહે છે. અને છેવટે રોગી બગડીને સાંનિપાતિકની અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે. જીભ ઘણી મેલી થઈને ખરખરી અને દાળી પડી જાય છે. અથવા ચીરા પડી જાય છે. હોઠ અને દાંત ઉપર મેલની પોપડીઓ બાધાઈ જાય છે અને રોગી બેશુદ્ધ થઈ જાય છે. ગાંડાની માફક ઉડીને દોડે છે, બકે છે. આ અવસ્થામાં રોગી મરી જાય છે અને કોઈ વખત થોડું થોડું સારૂ થઈને એક બે અઠવાડીઆમાં સારૂ થાય છે.

આ રોગમાં સંનિપાતો અધિક હોવાના લીધે આ રોગને સાંનિપાતિક જ્વર કહે છે પણ મોતીજરની માફક એમાં કંઈ વિશેષ લક્ષણ નથી.

### પાળવાના નિયમો.

૧. દરદીને સ્વચ્છ હવા અનુવાળાવાળા ઓરડામાં રાખવો.
૨. માણુએને જોવા માટે આવવા દેવા નહિ અને ઘોંઘાટ કરવો નહિ.
૩. દરદીનું ખીજાનું દિવસમાં બે વખત બદલવું,
૪. દરદીને શ્રમ આપવો નહિ.
૫. માથાના કુખાવા માટે વાળ બોડાવી નાંખવા ને નવસાર અને ગુલાબ જળ મેંઝળી પોતાં મુકવાં.
૬. જરા ગરમ કરેલા મીઠા પાણીમાં વાદળી બોળી આખા શરીરને લુંછવું. લુંછતી વખતે શરીરને હવા ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.
૭. છુખની કચ્છ ન હોય તો ખોરાક આપવો નહિ. જ્યારે કચ્છ યાવ ત્યારે મગ બાફીને તેનું પાણી આપવું. ધાંણ, જરૂર, અને સીંધાલુંજી નાંખીને બે મહિના સુધી દસકો ખોરાક આપવો.
૮. કોઈ હૃદયિયાર બોમ્બ વેદ, હઠીન, ડૉક્ટરની સલાહ લઈને દવા શરૂ કરવી.

### ઉપચાર.

દાઢ દસદર, દેવદાર, ઈંદ્રજીવ, મજીક, દાળીપાક, કચુરો, પીપર, સુગંધી પાંજો, કરીઆણ, ગજપીપર, ગાયમાણ, પદમકર્તું લાકડું, દાકડાસીંગી, ધાંણ, શક, નાગરમોચ, નેત્રવાળો, બોંય-સીંગણી, Cમી ઝીંગણી. પીત પાપડો, દર્બનું મળ, કડુ, જવામો, ગજો, ગરમાળો, નસોતર, દંતી, દરડે દળ.

### સમવ્યુત્તી.

ઉપરની ઝીજોને મરખે બાગે ખાંડીને તેમાંથી નવું રૂપીઆમાર લઈને શેર પાણીમાં માટીના વાસણમાં ખુસા મોંઢે ઉઘાળવું જ્યારે પાંચ તોલા રહે ત્યારે આળીને સવારે પીવું તેજ કુચા ઉપર પ્રમાણે ઉઘાળી પાંચ તોલા રહે ત્યારે આળીને સાંજે પીવું. ખીજા દિવસે કુચા ફેફા દેવા, નવો ખીજો સેવો.

## સુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર.

પુરુષ સંચય,

(આત્મસંધાન નવમા વર્ષના ૨૫૭ પાંચમી.)

જ્યારે સંચય બધે અથવા ઘણું કરીને શરીરના આગલા ભાગમાં હોય છે ત્યારે તેને પુરુષ સંચય એમ કહે છે.

આગલા ભાગમાં સંચય થવાથી સાધારણ રીતે ગળાનો આગમો ભાગ્ય જરા લઘુ જેવો જાડો થાય છે અને અહેરો મોટો, ગોળાકાર અને કુણ્ણો દેખાય છે. આવા પ્રકારના અહેરાની વિશેષ નિશાની કહીએ તો એ છે કે જેથી રીતે નીરોગી-વિગતીય દ્રવ્ય સહિત-અનુષ્ઠાના એકદમ ઉપર વિભાગરેયા દેખાય છે તેવી રીતે ન દેખાતા તે વિભાગરેયા પાછળ ગયેલી દેખાય છે.

આગળની બાજુમાં સંચય થયો થયો હોય ત્યારે અહેરો ઘણો કુણ્ણો દેખાય છે તથા કપાળપર મેદનો સંચય થઈ ત્યાં સ્પૃશ્યપણું થયેલું દેખાય છે. જ્યારે પાછલા ભાગમાં સંચય થયેલો હોય ત્યારે પણ કહી કહી કપાળપર મેદ વૃદ્ધિ થયેલી દેખાય છે. એથી કપાળપર સ્પૃશ્યપણું વિશિષ્ટ પ્રકારના સંચયની નિશાની છે એ નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકાય નહિ. તે ઉપરથી સમજી શકાય કે વિગતીય દ્રવ્યોનો પ્રસાર મગજ સુધી થઈ ગયો છે.

ઘણી વખતે વિગતીય દ્રવ્યનાં ગોળા ને ગોળા ગળાના ભાગમાં થયેલાં દેખાય છે. આવી સ્થિતિ હોય ત્યારે સંચય ઘણાજ થયો છે અને પ્રકૃતિ ઘણીજ રોગધરત થઈ છે એમ સમજવું. આવી સ્થિતિમાં ગળાના ભાગમાં વિગતીય દ્રવ્યમાની કામગીરી જાતી રહીને તે શુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે ગળાના ભાગ પાસે કુણ્ણો ભાગ દેખાતો નથી અને તેથી ગળા પાસેની અર્ધાંશરેયા પણ નીરોગી અનુષ્ઠાની પ્રમાણેજ દેખાય છે.

શરીરના આગલા ભાગમાં વિગતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો હોય છે ત્યારે શરીરનો વર્ણુ ફીકો હોય છે કિંવા તેમાં ગતાંયણું બ્યાજળી કરતાં વધારે હોય છે, અને જે ભાગમાં સંચય ઘણો થયેલો હોય છે તે ભાગ કુણ્ણો અને તળતળતો દેખાય છે.

મસ્તકના ચક્ષુવલ્લુથી પણ સંચયનો પ્રકાર સમજી શકાય છે. જ્યારે સંચય શરીરના આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે મસ્તક પાછળ જોઈએ તેટલું વાળો શકાતું નથી, અને જો મસ્તકને પાછળ વાળવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ગળાનો ભાગ ઘણાજ તણાય છે. આવી વખતે માત્ર ન દેખાય એવાં નાનાં ગોટાં વિગતીય દ્રવ્યના ગોળા ગળા પાસે સંચય થયેલાં નજરે પડે છે.

આ પ્રમાણે પુરુષ સંચયમાં, સર્વ અહેરામાં કિંવા અહેરાના વિશિષ્ટ ભાગમાં સંચય થયેલો હોય છે. કોઈ કોઈ વખતે સંચય અહેરાની એક બાજુની ભાગમાં થયેલો હોય છે. આવી વખતે અહેરાનો આડેથી ભાગ ખીન્નો જાણના કરતાં અધિક મોટો અને લાંબો દેખાય છે. વિશિષ્ટ રોગ થયો એ સમયના સ્વરૂપ પર અવલંબી રહે, છે. શરીરના આગલા ભાગ-

ગમાં સંચય થયો હોય ત્યારે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પેટના ભાગથી માંડીને ઉપર મસ્તક સુધી અને નીચે પગ સુધી પ્રસરેલાં હોય છે. અને શરીરની કેટલીક ઇન્દ્રિયો જે આગના ભાગમાન આવેલી હોય છે તે પૈકી ધણી ઇન્દ્રિયોપર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો પરિણામ થાય છે. તેથી કરીને આગલા ભાગમાં સંચય થયો હોય ત્યારે પ્રત્યેક તીવ્રરોગ થવાનું સંભવ હોય છે, દા. ખલા તરીકે, જેનાં શરીરનો આગલો ભાગ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થયેલો હોય છે. તેના માણુકને ઝોરી, ઝોરીનો તાવ, ઘટવિસર્પ, ફેફસાંનો દાહ ઇત્યાદિ રોગો થાય છે. એવા, આ લોકોના શરીરના આગળના ભાગપર રોગનું વિશેષ બેર હોય છે. આ વાત આવા લોકોને ઝોરી, ઝોરીનો તાવ, વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થતાં જ દેશ્વિલ્લે આગલા ભાગ પર દેખાય છે. તે ઉપરથી માલુમ પડે છે.

ધણા જુના રોગો ધણું કરીને ગળા સંબંધી અને કંઠ સંબંધી અને કનચિત પ્રસંગે મુખ સંબંધી રોગ પણ શરીરના આગલા ભાગમાં સંચય થવાથી જ થાય છે.

જે રોગોમાં ચહેરા ઉપર બેઠેલો તે કરતાં વધારે લાલી હોય છે અને ચહેરાપર દેશ્વિલ્લે ઉઠે છે તે રોગોનું ગળા કે ચહેરાના રોગોમાં જ ધણા હોંકરો અંતર્ભાવ કરે છે. આવા રોગોની પ્રથમાવસ્થામાં પહેલાં ધણું કરીને ફક્ત હનુવરી (દાઢી) માં જ નિકાર થાય છે. આગલા ભાગમાં સંચય થવાથી દાંત-ધણું કરીને પ્રથમ નીચેના દાંત-હાથે છે અને કળે છે. ધણી વખતે મળ્મત્ત સંબંધી રોગ અને નેત્ર રોગ આવી પ્રકૃતિના લોકોને થાય છે. આરે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય તાળવા સુધી જઈ પડેલો છે ત્યારે માથામા ટાન પડે છે અને માથાના આગલા ભાગમાંના કેરા ખરી પડવા માંડે છે.

સંચય ફક્ત આગના ભાગમાં જ થયેલો હોય ત્યારે મગજ સંબંધી રોગો થવાનો સંભવ સમુગ્ધગો હોતો નથી.

આરે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય ધણું કરી ગાલમાં અને કપાલમાં સંચય થયો હોય છે અને શરીરના બીજા ભાગો આ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી સુક્ત હોય છે ત્યારે શરીરની કોઈ પણ મહત્ત્વની ઇન્દ્રિયને નિકાર થતો નથી. જે નિકારો થાય છે તે કપાલ કે ગાલના ભાગમાં જ થાય છે. આ નિકાર એટલે કપાળ કુખડું, શરીરપર વિશેષ કરીને ચહેરાપર દેશ્વિલ્લે-ખીલો-વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે.

આવા પ્રકારના રોગોની પ્રકૃતિ ઉપર હવાના કમી અથવા જલ્દી ઉષ્ણમાનના પ્રમાણમાં ઉષ્ણમાનનો પરિણામ તરત જ દેખાય છે.

આગળ કહેલું જ છે કે કેટલાકના શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો ફેલાવ ધણી વખતે ધણી મંદ ગતિથી થાય છે. એવાં લોકોને ઉપર કહેલાં રોગો પૈકી એકાદ રોગ સિવાય ધણા વર્ગો સુધી બીજા કોઈ પણ પ્રકારનો દુર્ભર રોગ થતો નથી. પરંતુ આગળ જેમાં પહેલેથી ધણો સંચય થયેલો ન હોય એવા શરીરના ભાગમાં એકદમ નિકાર થાય છે.

આવી જાનનાં સર્વ વિધારોનો એક જ ઉપાય છે. તે એ કે જે કારણે થી નિકાર થયો હોય તે કારણોને દૂર કરવાં. અર્થાત્ કારણો દૂર થયાં કે રોગ પણ મટ્યા વગર રહેતો નથી.

શરીરના આગલા ભાગમાં સંચય થયેલાં દ્રવ્યને શરીરમાં દમાવી દેવું સહેલું છે. અર્થાત્ આવા પ્રકારના સંચયથી થયેલાં રોગોનું ધણું કરીને જલ્દીથી મટે છે. ઝોરી, મગજ

રખી દાંખાદિ ધણું કરીતે નાના બાળકોને થતાં રોગો અને પુરોનાથના સંચયથી થનારા જ્વરાદિ જનના રોગો એકઠેરે અન્યકારી (કેટલાક અંગે કપકારી) રોગોની ગણનામાં આવે છે.

પુરોનાથના સંચયથી થનારા રોગો કુન્હેના ઉપાયથી થોડી મુશ્કેલીમાં સારા થાય છે. એક માન્યસે ૧૮ વર્ષથી થયેલો સાપદાસિત્ત\* એ ત્રયારામ કુન્હેએ થોડાજ અધવાકીયા-મીઝ મટાડ્યું હતું.

રોગથી (વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના યોગથી) એકાદ ઈદ્રિય કે અવયવ સડી ગયો હોય અથવા તો નહ યદ્ય ગયો હોય ત્યારે તે ફરી સાને યદ્ય શકતો નથી. દાખના તરીકે એકાદ દાંત દાંતોને પડી ગયો હોય તો તે ફરી પાછો ફરી પણ ઉગતો નથી. પરંતુ કેટલાક વર્ષો સુધી ત્યારે માથામાં દાંત પડી હોય તો યોગ ઉપાયો દરવાથી વાળ ઉગી શકે છે.

### પાર્શ્વસ્થ (શરીરની બાજુમાં થનારો) સંચય

શરીરની કામી કિંવા જમણી બાજુમાં ને પ્રમાણમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થયો હોય તે પ્રમાણમાં ગળાના કામી કિંવા જમણાં અંગમાં સૂચવણું કિંવા મોળે આવે છે. કેટલીક વખતે શરીરના ને (બાજુના) ભાગમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો હોય છે તે તરફના સર્વ અવયવો જરા મોડા કે ગોળાકાર દેખાય છે.

આવા સંચયથી કેટલીક વખતે કાણુ અંગ જમણા અંગકરતાં મોડું દેખાય છે અને જમણા અંગમાં સંચય થવાથી અંદરનો જમણો ભાગ કામી વધારે ગોળાકાર અને લાંબો થયેલો દેખાય છે. એટલે શરીરના ને ભાગમાં સંચય થયે છે તે ભાગની આવી સ્થિતિ થાય છે. અને મર્પાદારેલા પશુ ને ભાગમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય થયેલો ન હોય તે ભાગમાં નેરી સ્પષ્ટ દેખાય છે તેની સંચયવાળા ભાગના તે અંગમાં દેખાતી નથી.

એક અંગમાં સંચય થવાથી ને વિધાર થાય છે તે સારા થવો ધણો કઠણ હોય છે. ને અંગમાં સંચય થયેલો હોય તે બાજુના દાંત ધણું કરીતે હાલવા લાગે છે અને તે બાજુની દાંતમાં ધણી વખતે સણકા આવે છે. ત્યારે શરીરની બાજુ અથવા આગલા ભાગમાં સંચય થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે કાન ખડેરાં યદ્ય જાય છે. આ પ્રમાણે થાય ત્યારે કોઈ કોઈ વખતે માથા પાછેથી તે કાન સુરીનો ભાગ સુએલો દેખાય છે. અથવા પ્રકારનો સંચય થવાથી આંખોને પણ દટિમાંંચ, મોતીઆર્નિફ વગેરે વિધારો થાય છે. તોપણ આ વાત લક્ષમાં રાખવા નેરી છે કે એ વિધાર ને બાજુના અંગમાં સંચય થયેલો હોય તો તે બાજુની ઈદ્રિયને પ્રથમ થાય છે.

વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો સંચય મનકના કેવળ એક ભાગમાં જ થવાથી આદાશીયીનો રોગ થાય છે. આ વિધાર કેટલાકને ઘણાં વર્ષ સુધી રહે છે અને તેનાથી આગળ જતા ધણો ખરાબ રોગ થશે એમ તે રોગીને પ્રથમેથી સંમતનું પશુ નથી; પરંતુ કેટલાક દિવસ પછી વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના સંચયથી તે ભાગ એટલો બધો વધે છે કે ત્યાં જરૂર ન મળવાથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બીજા ભાગમાં જાય છે અને ત્યાં અન્ય વિધાર ઉત્પન્ન કરે છે. એ કેમ થાય છે તેના વિષે ડૉ. કુન્હેએ પોતાના અનુભવની વાત આગળ આપી છે.

\* Sycosis એ આમરોડું એક દાંત છે. એમાં લઘુવટી (દાંત) ગમરો દેવાની અંદરના પાળના ભાગની ચામડી સુએ છે અને તે જગ્યા પર ઝીણી ફાંખિયો નતપત પશુ તે સ્થાનનો નાશ થાય છે.

એક બાઇને પંદર વર્ષ સુધી આદાશીશીનો આગ્નરે હતો. તેને પ્રથમ ડૉક્ટરોએ ધણી ઉપચાર કર્યા હતાં પરંતુ તેથી તેને જીલુ લાગ્યો નહિ. તેના હમેશના ડૉક્ટરે તેણીને કહ્યું કે “તમે હવે કંઈ પણ ઉપાયો કરશો નહિ. તમારી આદાશીશી કેટલાક દિવસ પછી એની મેજેજ મટી જશે.” તે પ્રમાણે પંદર વર્ષ પછી તે બાઇની આદાશીશી ખરેખરીજ મટી ગઈ. પરંતુ તરતજ તે બાઇને આંખે દેખાતું બંધ થયું. તે બાઇની આદાશીશીના જાણે તેણીની આંખે દેખાતું બંધ થયું તેની સાથે કંઈ પણ સંબંધ છે, એવું કોઈ પણ માણસની કલ્પનામાં આવ્યું નહિ. ફક્ત એક સંકટ જતાં બીજું સંકટ આવીને ઉભું રહ્યું તેથી લોકોને ખરાજ લાગ્યું. આ બાઇની વિકૃતિના સંબંધમાં ડૉક્ટર કુંહે કહે છે કે,—

“વાસ્તાવિક સ્થિતિ એવી હતી કે જે વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય મસ્તકના એક આધા ભાગમાં સંચય થવાથી તેણીને જે આદાશીશી થઈ હતી. તેજ દ્રવ્યો પોતાનું મૂળસ્થાન છોડી નેત્રમાં જવાથી આદાશીશી અદ્યમ થઈ અને નેત્રમાં અંધત્વ થયું હતું. ફક્ત તે બાઇની પ્રકૃતિ સૂકક હોવાથી પંદર વર્ષ સુધી તેણીના શરીરે મસ્તકમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને નેત્ર તરફ જવા દીધો નહોતો.”

ક્યુ અંગ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોથી વ્યાપ્ત થતાં આગડીનો વ્યાપાર\* ધણું કરીને બંદ પડે છે પરંતુ તેજ જમણા અંગ તરફ વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારે શરીર તે સારી પેઠે પરસેવો છુટે છે અને તે ચેત્રથી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બહાર નિકળી જાય છે, તેથી સંચય ધણો થતો નથી. માટે ડાઘા અંગમાં સંચય થવાથી થનારા રોગ જમણા અંગમાં સંચય થવાથી થતાં રોગો કરતાં ધણા કઠિણ હોય છે. જમણા અંગમાં સંચય થાય છે ત્યારે ધણી વખતે પગને શરદી થાય છે.

ડાખી બાજુના સંચય કરતાં જમણી બાજુનાં સંચયથી શરીરમાં અંતઃસ્વરહાસ ક્યારીજો તાવ અથવા જીલુ જરૂર) કમી હોય છે. તોપણ જમણા અંગમાં સંચય થતાં પગને ક્રિંવા અંગને પરસેવો છુટતો બધ થયો કે તે સ્થિતિ પ્રકૃતિને વિશેષ લક્ષ્યાનકારક છે એમ સમજીને યોગ્ય ઉપાયનું તાદાજ અવલંબન કરવું જોઈએ.

### પૃષ્ઠસ્થ (શરીરના પાછલા ભાગમાં) સંચય.

સંચયના જે પ્રકાર આગળ કહી ગયા હોય, તે સર્વમાં પૃષ્ઠ (પાછલા) ભાગનો સંચય એ ધણો નાશકારક છે. વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પીઠ તરફથી ઉપર જવા લાગ્યો કે તે હમેશાં મસ્તક સુધી જામેજેજ એવો નિયમ નથી. તે કોઈ કોઈ વાર પેટમાંજ સંચય થઈ રહે છે અને તેનાથી ખરડાના આકારમાં દેરદાર થાય છે.

આ પ્રકારના સંચયના યોગથી પ્રથમ ખાંદ જોળાકાર થાય છે અને સંચય ધણો વધે છે ત્યારે પીઠે ખુંદ થાય છે. પરંતુ આવા પ્રકારના વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય મસ્તક તરફ ન જતાં પીઠમાંજ મંચિત થઈ રહે છે. તેથીજ વિદ્યુપના એટલે કુરૂપતા થાય છે. એ એક પ્રકારે સાદું છે. કારણ; વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય મસ્તક સુધી જઈ પહોંચવાથી ધણોજ બળકર પરિણામ થાય છે, વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય બ્યારે પૃષ્ઠ ભાગમાંથી મસ્તક સુધી જાય છે ત્યારે માથાનો ખાજો ભાગ કુરૂ છે અને જોડી અને મસ્તકના પાછલા ભાગમાં મર્યાદારેખા દેખાતી નથી અને તે કેટલાંજ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યના સંચયનો વધારો દિવસે દિવસે જાસતી થતો જાય છે, મ-

\* પરોચક્રિયે યશીરમાંથી મળે બહાર કાઢી નાંખવા ઉત્પાદિ.





પૃથ્થ ભાગમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યથી નાનપણમાંથી વ્યાપ્ત થયાને લીધે હોદ્દાને કામવાસના જાહેરી ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી હસ્તમૈથુન ઇત્યાદિ વીર્યપાત કરવાની ધાતક ટેવે તેમને પડે છે. એનો પરિણામ એવો થાય છે કે આગળ જતાં પુરુષત્વ કમી થાય છે કિંવા તદ્દન નષ્ટ થઈ જાય છે. હોદ્દાનીઓને પણ આ વાત લાગુ પડે છે. નાનપણમાંથી પૃથ્થ ભાગમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો સંચય થવાથી સ્ત્રીઓને વાઝીયાપણું આવે છે. યતિ કિંવા ભાર્યા એ પૈકી દ્રક્ત એકનાજ શરીરમાં સંચય ધણા દિવસનો કિંવા ધણા વધેલો ન હોય તો તેના સંબંધથી સંતતિ થાય છે, પરંતુ તેમનાં હોદ્દાં અશક્ત વા રોગી થાય છે અને ઘણું કરી ઘણી મુદત સુધી જીવતા પણ નથી. જે સ્ત્રીઓના શરીરમાં આવા પ્રકારનો સંચય થયેલો હોય તે સ્ત્રીઓને અધુરે જાય છે અથવા કદાચિત ગર્ભ પૂર્ણાવસ્થાને પામી છોકરું જન્મે છે તો પણ તેનું પૂર્ણ પોષણ થવા નેટલું તે સ્ત્રીના સ્તનમાં દૂધ ઉત્પન્ન થતું નથી.

પૃથ્થ ભાગમાં સંચય અને તેનાથી થનારા ખરાબ પરિણામ એનો પ્રસાર એકદંદ દેશમાં દિવસે દિવસે વધારે થતો જાય છે તો તે રાજની અવનતિ થતી જાય છે અને તેનો નાશ જાહેરી થશે એમ ખાતરી સગળાય છે. જુન પત્તિયન અને રોમન લોકો એમના ચિત્તના જે મુખવટા દષ્ટિએ પડે છે તે ઉપરથી તેમના શરીર પૃથ્થ ભાગના સંચયથી વ્યાપ્ત થયેલાં હોવાની ભેદ્ય એમ સ્પષ્ટ જણાય છે. આ બન્ને રાષ્ટ્રમાં પ્રાચીનકાળમાં અત્યંત સુધારણા હતી તેમ છતાં પણ તેમની ઉત્તરતી કળા લાગુ પડી તેમનો નાશ કેમ થયો તેનું કારણ આપણને કુહેના રૂપ યરીક્ષા શાસ્ત્ર ઉપરથી સમજાય છે.

જેમના પૃથ્થ ભાગમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય સંચય થયેલો હોય છે એવા લોકો જુદામાં હોયેલા મંદ હોય છે. એવા લોકોના હાથથી રાજ્યકારભારનાં અને ચતુરાઈનાં કામ કદી પણ સારાં થતાં નથી.

ગરીબ લોકો કરતાં શ્રીમંત લોકો ખાનપાનની ખાખખમાં સુષ્ટિ નિયમનું ઉદ્દેશ્યન બાંધ કરે છે. તેથી કરીને પૃથ્થ ભાગનો સંચય તેવા લોકોમાં વધારે દષ્ટિએ પડે છે.

પૃથ્થ ભાગનો સંચય જેમ જેમ જીર્ણ થતો જાય છે તેમ તેમ તેનાથી થતા વિકાર ધણા કઠિણ થતા જાય છે. ગાંઠે આવા પ્રકારનો સંચય થયો છે એવું સમજવામાં આવે કે મુરત સુગ મનુષ્યોએ ચોગ્ય ઉપાય કરવા જોઈએ. આવા પ્રકારના સંચયનો એક અતિશય ખરાબ પરિણામ એ છે કે શરીરમાંના વિકારને સારો કરવાને જે સ્વાભાવિક શક્તિ અને બળ (જીવનબળ) આવશ્યક હોય છે, તે આવા પ્રકારનો સંચય થવાથી કમી થતું જાય છે. શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય જ્યાં સુધી સુકાઈ ગયા ન હોય ત્યાં સુધી તે દ્રવ્યો શરીરમાંથી ચોડી મહેનતે દૂર કરી શકાય છે. પરંતુ એકનાર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય સુકાઈ જઈ તેની ગાંઠો બની જાય છે એટલે તેનો નિકાલ કરવા ઘણો વખત લાગે છે અને ઘણા યત્ન કરવો પડે છે અને કેટલેક પ્રસંગે તો એટલું કરતા પણ વધુ મળતો નથી.

મિશ્ર સંચય.

આગળ દલી ગયા છીએ કે કેવળ એક પ્રકારનો સંચય કોષ્ટક વખત થાય છે. ઘણું કરીને બે કિંવા સર્વ પ્રકારનો સંચય એકદમ થાય છે, અને પ્રત્યેક સંચયના કમી જાસ્તીના પ્રમાણમાં તેનું મિત્ર મિત્ર પરિણામ એકદમ જણાય છે. ઘણી વખતે પુરુષ સંચય વા પાર્શ્વસંચય એકી વખતે થયેલો દેખાય છે. એજ પ્રમાણે પૃથ્થ વા પાર્શ્વસંચય સંચય પણ એકજ વખતે થયેલો દષ્ટિએ પડે છે. કેટલીક વખતે એકજ મનુષ્યને પૃથ્થ સંચય વા પુરુષ સંચયન થયેલો જણાય છે.

જે લોકોના શરીરના સર્વ બાગમાં સંચય થયેલો હોય છે તેમના રોગ બહુધા અસાધ્ય હોય છે. એવા પ્રકારના લોકો હલકા માથાના, કિરકિર, લહરી અને ચંચળ હોય છે. તેમના મનમાં શાંતતા વ સમાધાન કેવું હોય છે તે મૂળમાં તેમને બહુવામાં હોતું નથી. આવા લોકોને એકાદ તોય રોગ થયો તો તેનાથી ધણી બીક રહે છે. વિવિધીય દ્રવ્યના સંચયથી તેમના શરીર લઠ્ઠુ જેવા દેખાય છે તેથી તે નીરાગી અને મરાકત હોવા બેધએ એવું ધણા લોકોને અમાનતાને લીધે લાગે છે અને આવા લોકોના શરીરમાં યનારો પ્રાપ્તવર પહારથી લોકોને દેખાતો નથી. આ ઉપરથી તેમનું અકસ્માત મૃત્યુ થવા છતાં પણ લોકો એમ કહે છે કે “આના પહાડ જેવા નળરા માણસનું એકએકો મરણ કેમ થયું ?” એમ કહીને લોકો આશ્ચર્ય માને છે.

તથાપિ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે વાચવાળા માણસના શરીરમાં સ્થૂળપદ્ધતિ જ્યાં સુધી કાયમ હોય ત્યાં સુધી તે સારો થવાની આશા રહે છે. પરંતુ જો કંઈ કારણથી આવા માણસનું શરીર આગળ ફરત અને ગુપ્ત થવા લાગે તો તે સુધરવાની આશા કઠિણ છે. આવી સ્થિતિમાં મૂળથીજ ઉપાય હોતો નથી અને ઉપાય ધણી કાળજીથી કરવામાં આવે તો પણ યશ મળવાનો સંભવ ઘણોજ કમી રહે છે. તથાપિ યશ આવશે અથવા ન આવશે એ ઘણું અંશે રોગીની વય તથા તેની પ્રકૃતિમાં જીવનનું ઉપર અવધાની રહે છે. આવી સ્થિતિમાં હોષિક દ્રવ્યોને નિકાલ કરવા જેટલું જીવનનું ધણુની પ્રકૃતિમાં રહે છે. પરંતુ જેમની પ્રકૃતિમાં આ જીવનનું કમી હોય છે તેમને રોગ સામે ટકી રાખવાનું ધણું કઠિણ હોય છે.

અનુતરેદ્રિયનાં ( અંદરની ઇન્દ્રિયોનાં ) રોગ.

આમજા દહી ગયા હીજો કે આ ૨૫ પરીક્ષા શાસ્ત્રને વૈદકત્વના પારિભાષિક સમ્પ્રદાયની ગિણકૃત વ્યવસ્થા નથી. તે પ્રમાણે મિન્ન મિન્ન પ્રકારના વિદ્યારાને મિન્ન મિન્ન નામ આ શાસ્ત્રમાં ગ્રંથમાંજ આપ્યા નથી. તથાપિ ઘણું કરીને ઠાઠ પણ શ્રદ્ધિયને વિદ્યાર થયો છતાં તેની પરીક્ષા આ શાસ્ત્ર ઉપરથી તેજ વખતે કરી ચકાવ છે. હવે ક્યા લક્ષ્યો ઉપરથી કદું અનુમાન કાઢવું અને કેવી રીતે પરીક્ષા કરી તેના આ રથજો વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આ અંશમાં આગળ જે કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી એમ સમજવું કે સંયમ ક્યા પ્રકારનો છે. તેનો સંબંધ પ્રથમ પચ્ચતેદ્રિય ( પાચન દરવારી ધંદિયો ) સાથે હોય છે અને તેના પરિણામ મધુ પચ્ચતેદ્રિય ઉપર થાય છે. રોગના વિનતીય દ્રવ્યોની ઉત્પત્તિ પ્રથમ પચ્ચતેદ્રિયમાંથીજ થાય છે અને તે ઇન્દ્રિયોમાં વિનતીય દ્રવ્ય ને પ્રમાણમાં ભેગાં થયાં હોય તે પ્રમાણમાં તેમના વ્યાપારમાં પ્રતિબંધ થઈને વિકૃતિ થાય છે. વિનતીય દ્રવ્યનો વધારો તે પ્રમાણમાં તેમના વ્યાપારમાં પ્રતિબંધ થઈને વિકૃતિ થાય છે. વિનતીય દ્રવ્યનો વધારો જ્યારે સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી થતો હોય છે ત્યારે તેનાથી કંઈ પીકા થતી નથી અને આપણને જ્યારે સૂક્ષ્મ પ્રમાણથી થતો હોય છે ત્યારે તેનાથી કંઈ પીકા થતી નથી અને આપણને કંઈ વિકાર થયો છે એવું સમજવું પડ્યું નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ ગતિથી વધતી જતારી ચિ-કંઈ વિકાર થયો છે એવું સમજવું પડ્યું નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ ગતિથી વધતી જતારી ચિ-કંઈ વિકાર થયો છે એવું સમજવું પડ્યું નથી. કારણ કે સૂક્ષ્મ ગતિથી વધતી જતારી ચિ-

છે. ધણા લોકોને જૂખ ન લાગતી, દસ્ત સાફ ન આવતો, નળોમાં વાયુ ભરાવતો, દત્તાદિ પચનેદ્રિયો સંબંધી વિકારથી યોગે ધણા પશુ ત્રાસ ભોગવતો પડે છે. અને તે ઇદ્રિયો સંબંધી આથી જન્મતી ત્રાસદાયક વ્યથા ન હોય એટલે 'લોક પોતાને સાધારણપણે નીરાગી અને સુખી માનતા હોય છે. આગળ વર્ણન કરી ગયા પ્રમાણે ઉદ્વેગ પાચનશક્તિ જેના શરીર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત હોય છે એવા મનુષ્યમાં કદી પશુ હોતી નથી. જેના શરીરમાં વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય સુકાઈ ગયાં હોય છે તેની પાચનશક્તિ તો બિલકુલ ખગડેલી હોય છે અને તેમને મળાવદંભ (બધકોથ) સંગ્રહણી વગેરે વિકાર ધણે ભાગે હોય છે. આ બન્ને પ્રકારના વિકારોનું કારણ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યથીજ કોડામાં ઉત્પન્ન થનારી ઉષ્ણતા હોય છે. આંતરડાની અંદર જે શ્લેષ્મ ક્ષીણી થીકાશવાળો પદાર્થ હોય છે (જેના યોગથી ગળ આંતરડામાંથી સહજ રીતે આગળ ધકાય છે) તે આ ઉષ્ણતાને લીધે સુકાઈ ગયો એટલે મળ આંતરડામાંથી આગળ ખસતો નથી અને આબુબાબુની ઉષ્ણતાને લીધે તેમાંની બિનાશ નહિ જેવી થઈ જઈ તેની ગાંઠો બને છે. આ પ્રકારે મળાવદંભ (બધકોથ) થાય છે. હવે બ્યારે મળને આગળ ધકેલવાનું સામર્થ્ય આંતરડામાં રહેતું નથી ત્યારે સંગ્રહણી થાય છે. સંગ્રહણીમાં ગળ પાતળો થઈ નિકળવાનું કારણ એ છે કે મળ કાંઈ યત્ન પહેલાં વા મળ બધાવા પહેલાં તેને આંતરડા આગળ ધકેલે છે. આ બન્ને પ્રકારના વિકારમાં અજનું યોગ્ય રીતે પચન થતું નથી અને તેથી કરીને શરીરને બરાબર પોષણ મળતું નથી. ઉલ્ક તેના યોગથી શરીરમાં દૈનિક દ્રવ્યોને સંચય વધતો જાય છે. આ સર્વને એકંદરે પરિણામ એવો થાય છે કે શરીરમાં રક્ત (લોહી) નો જમાવ કમી થાય છે અને દિવસે દિવસે ક્ષીણતા થતી જાય છે. આ પ્રકારની ક્ષીણતા વધવા લાગી એટલે ક્ષયની-પ્રથમાવસ્થાને આદંબ થયો એમ સમજવું. કારણ પૌષ્ટિક ખાણા વગેરે ચાલુ છતાં ક્ષીણતા વધતી જતી એજ ક્ષયનાં લક્ષણ છે. હમણાં ઉપર કહી ગયા તે ઉપરથી એ વાત લક્ષમાં આવી હશે કે શરીરમાં તાકત રહેવા માટે અનનતા શુભો કરતાં પચનેદ્રિયનું સામર્થ્ય એજ વાત ધણી મહત્વની છે. કારણ અત્રે યોગ્ય પરિપાક પેટમાં થયો એટલે ક્ષીણતા થવીજ અશક્ય છે. સંચય કોઈ પણ પ્રકારનો હોય તો પણ પચનદ્રિયામાં કિંવા પચનેદ્રિયોના વ્યાપારમાં કાંઈ ખિન્નાઈ થયે છે કે કેમ એ કંઈ અનુમાન ઉપરથી સહજ રીતે સમજઈ શકે તેમ છે. બ્યારે સંચય કાળા અંગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે એવું ખાસ સમજવું કે પચનેદ્રિયોની કાળી બાબત વિકૃત થઈ છે અને પેટમાં દુબલું અથવા શબ માફક ઓચાક કિંવા પેટ તણાવુ (ચડવું) એ વિકાર તેજ ભાગમાં ઉપર થાય છે. સંચય જમણા અંગમાં હોય ત્યારે કોઈ પણ વિકાર પેટના તે તરફના અંગમાંજ થાય છે. પૃથ્થ ભાગ સંચયથી વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારે મુખ્યત્વે કરીને આંતરડાના પાછલા ભાગમાં વિકાર થાય છે. એ વિકાર એટલે આડાવાટે રક્ત પડવું વા મળબાધ (અર્શ) કહ્યાદિ છે. વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો સંચય બ્યારે આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે પચનેદ્રિયોને ધણે ભાગે વિકાર થયેલો હોતો નથી. દલામિત વિકાર થયો હોય તો ઇતર સંચયથી જોડેલો થાય છે તેટલો હોતો નથી. આ પ્રકારનો સંચય થતાં પેટ દુખવું, નળમાં વાયુ ભરાવતો વગેરે વ્યાધિ વિગેર કમી થાય છે એમ નથી; પરંતુ તેનાથી અનનના પચનમાં અને શરીર પોષણમાં ઘણું કમીપણ થતું નથી. સિવાય આવા પ્રકારના સંચયથી થનારા વિકાર યોગ્ય ખાનપાન અને યોગ્ય ઉપાયથી જલ્દી સાફ થાય છે.

પદ્ધત ઉદ્દેશીયર એ પચનેદ્રિયો પૈકીની એક ઇન્દ્રિય છે. આ ઇન્દ્રિય પેટમાં જન્મણી બાળુએ પાંચગા નીચે આવેલી છે એ વાત ઘણા ખરાના જાણવામાં છે. દૈવિક દ્રવ્યનો સંચય બ્યારે જન્મણા અંગમાં થાય છે ત્યારે યદુતને પણ કમી જાતી વિકાર થાય છે અને યદુતમાં પિત્ત અન્નમાં પુરતી ગતિ ન બજાવાથી અન્ન પચન ગગનર થતું નથી અને તેથી કરીને શુદ્ધ રક્ત પણ તૈયાર થતું નથી. અર્થાત્ તેથી કરીને શરીરમાં શીકાગ આવે છે. માટે જે માણસને જન્મણા અંગમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય વ્યાપી ગયેલા દેખાતાં હશે અને જેનો વર્ણુ પિંડરોગી જેવો દેખાતો હોય છે તે વર્ણુ બાગે યદુતનો વિકાર થયેલો હોયો જોઈએ એમ સમજવું. યદુત અંગમાં વિકાર ઘણે બાગે જન્મણા અંગમાં મંચય થવાનું વિશેષ લક્ષણ છે. તેમાં શરીરે પરશેવો ઘણે થાય છે. જેના જેના અંગમાં શરીરની જન્મણી બાળુએ સંચય થયેલો હોય છે તેમના શરીરમાંથી પરશેવો ઘણે જાડી આવે છે. અને તેમના શરીરમાંથી પરશેવો નિકળેવો એ ઘણા હિતની વાત છે. ઘણી વખતે આવા લોકોના પગના તળીયાએ પરશેવો છુટે છે (પગને શરદી રહે છે). હવે પગને પરશેવો આવવાથી કેટલો બધો ત્રાસ કિંવા કંટાળો આવતો હશે તોપણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે બધાં સુરી શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય હોય છે ત્યાં મુધી વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય પરશેવો રૂપે શરીર બહાર નિકળવાં એ વાન પ્રકૃતિને આત્યંત હિતાવહ છે. બ્યારે સર્વ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય શરીરમાંથી નિકળી જાય છે ત્યારે પગના તળીયામાંથી પરશેવો નિકળતો આપોઆપ બંધ થાય છે. પરંતુ જે આપેથી વગેરે આપી કૃત્રિમ ઉપાયોથી પરશેવો નિકળતો બંધ કરવામાં આવે તો શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી બહાર નિકળવાનો માર્ગ બંધ થવાથી તે એકાદ કાંદ્યમાં એમાં થઈ રહે છે, અને તે સ્થળે વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

મૂતપિંડ અથવા મુરદા એનો પણ પચનેદ્રિય સાથે સંબંધ છે. બ્યારે બ્યારે શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યની વ્યવસ્થિત થાય છે ત્યારે ત્યારે આ ઇન્દ્રિયને વિકાર થવાનો સંભવ રહે છે. આ ઇન્દ્રિયની સ્થિતિ તેમાંથી જરૂરના પ્રવાહી પદાર્થ ઉપરથી અને મૂત ઉપરથી સમજાય છે. સંચય બ્યારે પૂઠ ભાગમાં કિંવા ગળા અંગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે શરીરમાંથી પરશેવો નિકળવાની ક્રિયા કમી પડવાથી મૂત પિંડમાં વિકાર થાય છે. આવી સ્થિતિમાં આંખની નીચેની બાળુએ પાણીથી ભરી હોય એવી નરમ અને નાની માંદા અને છે. આ લક્ષણ જેનામાં હોય તેને મૂતપિંડ સંબંધી વિકાર થયો છે એમ નિશ્ચયી સમજવું.

પચનેદ્રિયો વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી અતિશય વ્યાપ્ત થયેલી હોય છે એટલે જન્નેદ્રિય સંજની વિકાર થવાની (વિશેષ કરી સ્ત્રીઓને) ણીક રહે છે. પગ સામાન્યતઃ સંચય ઘણા હિત સેનો અને અતિશય હોવા સિવાય જન્નેદ્રિય સંજની વિકાર થતો નથી. આવા પ્રમગે જન્નેદ્રિયો વિકૃત થવી એવી સ્થિતિમાં યોજના હોવી જોઈએ એમ દેખાય છે. કારણ જન્નેદ્રિય વિકૃત થવાથી સંતતિ થીજ ઘણે બાગે બંધ થાય છે. જેમના શરીર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોથી આત્યંત વ્યાપ્ત હોય છે તેમને સંતતિ થાય છે તે શીજીય હોય છે અને જે અર્થે દ્રવ્યોથી આત્યંત વ્યાપ્ત હોય છે તેમને સંતતિ ન થવી એ કુદરતનો નિયમ ઘણો સારો છે. આથી સંતતિ ઇષ્ટ નથી તે અર્થે તેની સંતતિ ન થવી એ કુદરતનો નિયમ ઘણો સારો છે.

સ્ત્રીઓને જન્નેદ્રિય સંજની વિકાર થવાનો એ કારણ છે. એક આનંદા વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થવાથી તેનો બાર ગર્ભાશય ઉપર પડીને ગર્ભાશય તેના મૂળ સ્થાનમાંથી એક બાળુએ ખસી જવાથી ગર્ભાશય બંધ થાય છે અથવા પ્રત્યક્ષ જન્નેદ્રિયમાં દૈવિક દ્રવ્યનો મંચય

થાય છે આ બીજી કારણ છે. આ બીજી પ્રકાર પ્રકૃત પૃથ્વીમાં સંચય હોય છે ત્યારે થાય છે, વાઙ્મયપણું, પ્રસૂતિ સમયે થતું કષ્ટ, ગર્ભાવસ્થામાં અનેક બાધિ થવા છતાં આ વિકારોનાં કારણ પૃથ્વી સંચય હોય છે. તેજ પ્રમાણે પૃથ્વી સંચય કમી જારી હોય તેના પ્રમાણમાં સ્તનમાંથી દૂધ કમી આવે છે કિંવા ગ્રિહકુલ ગધ થાય છે. સિવાય પૃથ્વી સંચયથી સંતતિ થવાને અડચણ થાય છે એમ કહેવામાં આવ્યું છે.

શરીરના ઉપરના કિંવા નીચેના ભાગમાં સંચય વધતો હોય ત શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યનો પરોક્ષતાના રૂપમાં નિકાલ ન થતો હોય તો આગળ સંધિવાત થવાનો સંભવ રહે છે. સંચય બ્યારે ડાબા અંગમાં હોય છે ત્યારે આ સંભવ વધારે રહે છે. કારણ ડાબા ભાગમાં સંચય થયો એટલે શરીરે પરોક્ષે બરાબર થતો નથી. એટલે સંચય બ્યારે ડાબા અંગમાં થયો હોય ત્યારે આગળ જતાં સંધિવાત ધાતું કરી થવાનોજ એમ સમજવું. પરંતુ નખથી શીખા પર્વત સર્વ શરીર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી અત્યંત વ્યાપ્ત થમા સિવાય સંધિવાયુ થતો નથી એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. તેજ પ્રમાણે શરીર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોથી વ્યાપ્ત છતાં પણ હવામાં એકાએક ભીનારા ઉત્પન્ન થવા સિવાય સંધિવાત ઉત્પન્ન થતો નથી. હવામાં ભીનારાથી હાથ પગ વગેરે શરીરના અવયવ સંકુચિત થાય છે અને તેથી કરી તેમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય દબાઈ જાય છે અને તે પાછળ ખસે છે અને નજીકના સાંધામાં જઈ ભેગા થાય છે. આ કારણથી તે સાંધામાં સજીકા ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી કરી સંધિવાયુમાં તે સંધિનાથી ઉપલા ભાગમાં સજીકા કદીપણ આવતા નથી. તે દેહણે સાંધા પર સોજો હોય છે અને સજીકા આવે છે તે ભાગને બરાબ આપી ત્યાંની ત્વચાનાં રંગો ખુલ્લાં કરી ચંદ્રના ભાગમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોમાં ચલણ વલણ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે એટલે વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોનો કંઈ અંશ આગડીનાં હિટ્ટો દ્વારા પરોક્ષ રૂપે નિકળી જાય છે અને સજીકા બંધ થાય છે.

સંધિવાયુ થયેલાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યોનો નિકાલ ન કરવામાં આવે તો તે હળવે હળવે સજીકા જાય છે અને તેમાં કસ્ટીકા આવે છે અને તેના યોગે વાત રક્ત એ રોગ થાય છે. એટલે સંધિવાયુના યોગે ઉપચાર ન થવાથી તેને આગળ જતા વાતરક્ત સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય છે. તેજ પ્રમાણે સંધિવાયુમાં સુકો રોક આપી સંધિવાતના ચમકા અંધ કરવાથી પણ આ રોગ થાય છે. કારણ આવા ઉપાયોથી રોગનું મૂળ કારણ ખરેખરી રીતે નિર્મૂળ થતું નથી પરંતુ તેના ચિન્હ ફક્ત દબાઈ જાય છે. આ કારણ માટે વાતરક્ત એ રોગ સંધિવાયુ કરતાં ધણે દુઃસાધ્ય છે. સંધિવાયુ પ્રમાણેજ વાતરક્તનાં કારણ પણ ડાબા અંગનો સંચય એજ છે. માટે સંચય બ્યારે આવા અંગમાં થયો હોય ત્યારે આગળ જતાં સંધિવાત અને વાતરક્ત એ વિકાર થવાનાજ એવું ભવિષ્ય આપણે વગર હરકતે બાબી શકીશું. જેના શરીરમાં ડાબા અંગમાં સંચય છતાં પૃથ્વી ભાગ વિજ્ઞતીયથી વ્યાપ્ત હોય છે અને જેનાં મૂત્રપિંડ વિદ્યુત થયેલાં હોય છે તેની રચિતિ ધણી બળંદ હોય છે કારણ જે મૂત્રપિંડના યોગથી શરીરમાં ધણીજ વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય જકાર કાઢી નાખવામાં આવે છે તેજ મૂત્રપિંડ બ્યારે વિદ્યુત થાય છે ત્યારે શરીરમાંના સંચય અર્થાત્ ધણીજ વધતો જાય છે એ સાદસિદ્ધ છે.

પૃથ્વી સંચય થયો છતાં વધારાનાં તેના ઉપર પુરસ્કૃત સંચયનું દબાણ થતા રક્તનાચયને પણ ધણે ભાગે વિકાર થાય છે.

દેહસાં સંબંધી વિદ્યાર એ સર્વ રોગમાં અત્યંત બાધકર રોગો પૈકીનો છે. બ્યારે વિ. જાતીય દ્રવ્ય શરીરમાં આવે ત્યારે દેહસાંમાં ઘણા દિવસ મંથન થઇ રહેલાં હોય ત્યારે જ આપણા દેહમાં વિદ્યાર થયો છે એવું તોળીને માલુમ પડે છે અને આની વખતે તે સ્થિતિ રોગરો પછી પરીક્ષા ઉપરથી સમજી શકે છે. પરંતુ આ રૂપ પરીક્ષા શાસ્ત્ર ઉપરથી આવા પ્રકારના વિદ્યારની પરીક્ષા તે વિદ્યાર આપણને પ્રત્યક્ષ દેખાયા પડેલાં તેની પરીક્ષા આપણે ઘણા દિવસ પહેલાં કરી શકીએ છીએ. આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી સમજી કે સર્વ પેટ અને ગરતક વિજાતીય દ્રવ્યોથી પડેલાં બ્રાહ્મ થઇ ગયા વગર દેહસાંમાં પ્રથમ વિદ્યાર થતો નથી. ધણે ભાગે એવું બને છે કે શરીરમાં જીને વિદ્યાર અને ઘણું કરી જન-રને ઝીંપીથી દગાવી દેવામાં આવે એટલે દૈનિક દ્રવ્ય દેહસાંમાં જાય છે અને તેના યોગથી તેમાં વિદ્યાર થાય છે.

દેહસાંમાં જે વિજાતીય દ્રવ્ય ભેગાં થાય છે તે હવે ચડી ભેગા થાય છે એટલે બ્યારે ખગા, ગણુ અને મસ્તક એ વિજાતીય દ્રવ્યોથી તદ્દન ખીચોખીચ બરાબ જાય છે ત્યારે તેને વધારે જગ્યા ન મળવાથી ગરતક અને ગળામાં ભેગાં થયેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય નીચે ઉતરવા લાગે છે એટલે પ્રથમ તેના દેહસાં ઉપર અથ ભાગે (ટાંચ સાથે) સંમથ થાય છે અને તેનો દેહનો ભાગ સડવાનો આરંભ થાય છે.

જે સોડાને આગળ ક્ષય થાય છે તે સોડા તરણપણમાં ધણે ભાગે મળાના ભાગમાં લૂંટ જેવાં દેખાય છે. આ સોડાની આવી અવસ્થામાં પેટમાં મંથન થયેલાં વિજાતીય દ્રવ્ય-નો થરનો થર અને તેની (દ્રવ્યની) ઉપર જવાની પ્રતિ એ આ બાબતનું સૂક્ષ્મ અવ-સોદન કરનારને જણાય છે. આવા સોડાના એકરા લાય અને ચકચકના દેખાય છે અને તેમના ચહેરા ઉપર થોડે થોડે ચોડાની આકાર થતો જાય છે. અને થોડે થોડે તેમનું સૂખ ધણે ભાગે નિદ્રામાં આસોઆસ મરે ઉઠાડુ રહેવા લાગે છે. પ્રથમ તો આ વાન સહે-જ રીતે દેખાતી નથી. પરંતુ આગળ જતા નીચેના અને ઉતરના ઝોડની વચમાં અંતર પધતો જાય છે અને મુખ ઘણું ઉઠાડું રહેતું દેખાય છે. પછી નાકમાં અંદરના ભાગમાં ચોળે અને દાદ ઉપર થાય છે. અને પછી નાસા દાદ (નાકનો દાદ) અને આમ નલિકા દાદ (આમ નળીમાં દાદ) એ વિદ્યાર થાય છે. વિદ્યાર બ્યારે ધણેજ વરે છે ત્યારે નાકની અંદરની બાજુ પછી કાળી પડે છે. જ્યાં સુધી શરીર હલ પુર હોય છે ત્યાં સુધી નાક પછી સાદ કુચેલું દેખાય છે. પરંતુ આગળ જેવાં તે ઉતરતા નાનું થયા લાગે છે. આની સ્થિતિ થાય છે ત્યારે વેગ ધણેજ વિદ્યાર પામેલો હોય છે. વિજાતીય દ્રવ્ય બ્યારે મસ્તક સુધી જતાં નથી ત્યારે તે મળા આગળ ભેગાં થઇ રહે છે અને ગણુ મોડું દેખાય છે અને ખમા નીચે મળાં હોય એવાં દેખાય છે.

માટે અમે એવા નિષ્કૃષ્ટ ઉપર આવીએ છીએ કે જે માણસનું શરીર પ્રથમ પુષ્ટતા વાળુ વાળુ હોય છે ત્યારે જ તેમનું શરીર કુચેલું દેખાય છે અને જેના શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્યની પ્રતિ ઉપરની બાજુએ હોય છે તે માણસને આગળ જતાં દેહસાં સંબંધી વિદ્યાર થાય છે. જેમની અવસ્થા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે હોય તેમણે વેદ્યસર ઉપાય કરવો એ ધણું ઉત્તમ છે. જે છોકરાની રોષ નાનપણમાં ઘણી મોટી હોય છે અને જે છોકરાને નાનપણ-માંથી કંઈકાજ હોય છે તેને આગળ જતા ક્ષય થવાનો સંભાવ નહે છે એમ સમજવું.

આ ક્ષયતું ખીજ માખાપો તરૂંથી જન્મ સાથે પ્રાપ્ત થાય છે કેંવા નાનપણમાં થોડા જ ખાનપાન ન મળવાથી શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. બાળકોને નાનપણમાં કોઈ કોઈ વખતે એવા આમથી આપવામાં આવે છે કે તેથી પણ બાળકના શરીરમાં આવા ખીજની ઉત્પત્તિ થાય છે.

શરીરમાં એકાદ વિકાર ઉત્પન્ન કરીને શરીરમાંથી દૈવિક દ્રવ્ય બહાર કાઢી નાંખવાનું પ્રયત્ન આપણા શરીર તરફથી થતું ભાગે હમેશા ચાલુ રહે છે. સળંગમ, ઉધરસ એ વારત-વિક આ પેટીનોજ પ્રકાર છે તથાપિ આ વિકાર વારંવાર થવા લાગે અથવા થવા પછી થવા વખત સુધી ટકી રહે તો આગળ ક્ષય કરવાનો ભય છે એમ સમજવું શરીરમાંથી દૈવિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન આપણી પ્રકૃતિ તરફથી નાનપણમાં જોવા થાય છે તેવો મોટા થવા પછી થતો નથી. જ્યારે સંયમ આગલા ભાગમાં થયેલો હોય છે ત્યારે આ પ્રયત્ન પુષ્ટળ વર્ષ સુધી થતો નથી. તેથી જેમના આગલા ભાગમાં સંયમ થયો હોય એવા તેમને ક્ષય થવા છતાં પણ થવા વર્ષ સુધી હવે છે. પરંતુ જ્યારે સંયમ બાળ્યે અને ધણું કરી પૂર ભાગમાં થાય છે ત્યારે પ્રકૃતિનું બાળ દિવસે દિવસે કમી થતું હોવાથી ઉપર કહેલા પ્રકારનું પ્રયત્ન પ્રકૃતિ તરફથી ધણું કરી થતું નથી અને થાય છે તોપણ તેને ક્યવિતજ પણ મળે છે. આવી વખતે શરીરમાંથી દૈવિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે દાર તૈયાર કરવા માટે ગાંઠો ( ગળવે ) મણ, પીઠ અને છાતી ઉપર ફેફસા થાય છે. આવા પ્રકારના વિકાર આપણી દગ્ગરી ન દેતાં તેના ઉપર જે યોગ્ય ઉપાય કરવામાં આવે તો આ દારમાંથી પરના રૂપથી દૈવિક દ્રવ્ય વહી જઈ સુધરતી જરો પરંતુ જેની પ્રકૃતિમાં બાળ કમી હોય તેના શરીરમાંથી રિખનીય દ્રવ્યનો આ રીતે નિકાલ થતો નથી તેમના ફેફસાં આદિ ઇંદ્રિયોમાં ગાંઠો થાય છે. ક્ષયમાં ફેફસાંમાં આવી ગાંઠો બને છે તેનું દારણ એજ હોય છે. આ ફેફસાંમાંની ગાંઠો એટલે ન પાકેલી એવી ગળવેય હોય છે. જેમની પ્રકૃતિમાં બાળ, તદ્દન કમી થઈ ગયું હોય તેવાનેજ આ વિકાર થાય છે.

આવી ગાંઠોથી ત્રાસ જણાતો નથી એટલે તે કેટલી હાનિકારક છે એ આપણા સમજવામાં આવતું નથી. આ વિકારથી આપણી મર્મ શારીરિક વ માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થવા લાગે છે અને આ વાત આપણા સમજવામાં પણ આવે છે પરંતુ તેનાથી આપણને કંઈ શારીરિક પીડા બોગવવી પડતી નથી તેથી આપણું મન પાસે પાસે આવતું જાય છે એ આપણા સમજવામાં આવતું નથી.

સર્વ પ્રકારના ફેફસાં અને સોજાં એવું દારણ ઉપર કહી ગયા 'પ્રમાણે' હોય છે. પછી તે વિકાર મૂળ વ્યાધિના મક્કા, મણ કેંવા ગાંઠો ઇત્યાદિ ગમે તે રૂપે હોય. પ્લેગની ગાંઠોનું દારણ પણ તેજ છે.

પ્લેગ થયો છતાં જે ગાંઠો થાય છે તે 'પ્લેગનું' વિષ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવા માટે આપણી પ્રકૃતિએ કરેલું દારજ કહેવાય. પ્લેગના વિષથી શરીરમાં ચક્તિ એટલી ક્ષીણ થઈ જાય છે કે હમેશના માર્ગથી ( મગ દારથી ) શરીરમાંથી વિષ બહાર કાઢી નાંખવા અશક્ત થાય છે દારણ તે વિષનો નિકાલ કરવાને ( પ્લેગની ) ગાંઠો રૂપી દાર પ્રકૃતિને ઉત્પન્ન કરતું પડે છે.

રક્તપિત થયાં પહેલાં પણ શરીરના અચાપચનના ( છેડાના ) ભાગમાં ગાંઠો થાય





દોષિક દ્રવ્ય કાઢી નાંખવા માટે ગળુ કિંવા નિદ્રધીરૂપી કાર પ્રકૃતિથી ઉત્પન્ન કરી શકાય એટલે દોષિક દ્રવ્યની ગાડો વેરી નાંખી તે કારથી નિકળા જાય છે અને મહારોગીની જે આમડી પહેલાં શુષ્ક, રક્તવર્ણુ અને તગતગતી દેખાતી હોય છે તે નરમ પડે છે. અને તે- માંના સૂક્ષ્મ રક્તો ખુલ્લા થાય છે. જ્યારે વધુ ઉત્પન્ન કરવાતું સામર્થ્ય પ્રકૃતિમાં હોતું નથી ત્યારે શરીરમાં વિજ્ઞતીય દ્રવ્યની ગાડો મોટી મોટી થવા માડે છે અને છેવટે તે સુકાઈ જાય છે કિંવા તેમાંથી હાડમાં વધુ પડીને હાડકા સળવા માડે છે.

આવા મહારોગથી કેટલાક લોકોના સર્વ અવયવ સાંખિત હોય છે પરંતુ કેટલાંકના હાથ પગ સડતા હોય છે. કેટલાક તો અરિથ પિન્નર થઈ જાય છે. આવા લોકોની સારા થવાની આશા રહેતી નથી કારણ કે જ્યાં સુધી શરીર સડવાનો આરંભ થયો ન હોય અ- થવા દોષિક દ્રવ્ય સુકાઈ ગયા ન હોય ત્યાં સુધી મહારોગ સારો થવાનો સંભવ હોય છે.

મહારોગ એ અસાધ્ય છે એવું ડૉક્ટર લોકો માને છે પરંતુ આ તેમના અજ્ઞાન- પણાનો પરિણામ છે. આ રોગ કૃત્રિમ ઉપાયથી દાખી દેઈ જહારથી તે ન દેખાય તેવું કરવાતું વધુ સામર્થ્ય ડૉક્ટરોમાં હોતું નથી. કારણ આ રોગમાં સર્વ શરીર વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થયેલું હોય છે અને એક ભાગમાંના વિજ્ઞતીય દ્રવ્યને બીજા ભાગમાં જવાને મૂળમાંજ સવડ હોતી નથી તેથી આપધથી શરીરમાંના વિજ્ઞતીય દ્રવ્ય એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં ધાલી દેઈ રોગ જહારથી ન દેખાય તેવું કરવાની વધુ હાથ આલાકી આ રોગમાં ડૉક્ટ- રોની આલી શકતી નથી. હવે આ રોગ સાંસર્ગિક છે અને દુઃસાધ્ય છે. તેથી એક રોગી- ના સાનિધ્યથી બીજા રોગીને રોગ ને થાય માટે ડૉક્ટર લોકો મહારોગીને તેના મૂળ માણુઓ પાસેથી ખસેડી ગામ જાહર લેઈ જઈ રાખે છે ખગ, પરંતુ આ રોગનો પ્રસાર થવાનો છે તે થાય છે ન અને આ રોગ થવાના ભાવીતું જનિષ્ય ડૉક્ટરોથી આલેખી શકાતું નથી. અમુક જગતુ આ રોગના કારણ છે એવું ડૉક્ટર લોકો કહે છે પરંતુ શરીર વિજ્ઞ- તીય દ્રવ્યથી શીખા પર્યન્ત વ્યાપ્ત થાય છે ત્યારેજ આ રોગ થાય છે આ વાતનો વિચાર તે મૂળમાંજ કરતા નથી.

જે મનુષ્યને રૂપ પરીક્ષાં શાસ્ત્રતું જરા પણ જાન હોય તેને આગળ ચનારા મહારો- ગના લક્ષણ તરતજ સમજાઈ જાય છે. કારણ તેને માલૂમ હોય છે કે નખથી શીખા પર્યન્ત મરોગ વિજ્ઞતીય દ્રવ્યથી વ્યાપ્ત થવા પછી આગળ મહારોગ થવાનો મંતવ હોય છે. આ પ્રમાણે આ શાસ્ત્રના યોગથી ભાવી સંદેહ જાણવામાં આવે એટલે રોગીને વખતસર હમારો આપવાથી આગળ જતાં સંદેહ ટાળવાના ઉપાય તે લેઈ શકે.

કુલે એમના ઉપાય સતત કરવાથી શુષ્કળ મહારોગી કાળના જડ્યામાંથી છુટવાનો સંભવ છે.



મમાં વકિલ વર્ગનો જય થયેલો જોઈ મારી ખાતી થઈ કે દેશદિતકાર્ય કરવાનો અધિકાર ફક્ત એમનોજ છે.

હવે હું જાહેર રીતે વકિલ મંડળમાં દાખલ થયો. વકિલ અથવા ખારીસ્ટરની પરીક્ષા પાસ કરેલી નહિ હોવાથી તેઓની માફક જાઓ પહેરવાનો મને અધિકાર પ્રાપ્ત થયો નહોતો તોપણ તેમને માટે હુંકો ચલમ-ભરી તેમની સેવા કરવાની મારામાં પૂરું ચોગ્યતા હતી. આથી હું એમના ઘાડા સંબંધમાં આવવા લાગ્યો. ધીરે ધીરે નેશનલ ફૂટના-નાણાં ઉધરાવવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું. વખતોવખત સમા, સમિતિની જાહેરખબરો વહેંચી દેશસેવા કરતો. મને જે હુકમ કરવામાં આવતો તે હું ધણી ખુશીથી બજાવતો.

વકિલ મંડળના ચોડા દિવસના પરિચય ઉપરથી મને માલમ પડ્યું-કે ન્યાય-દેવીના પ્રતાપથી આ દેશના સર્વ શ્રેષ્ઠીના લોક ઉપર એઓએ એક એવી વિચિત્ર મોહનજ પ્રસારેલી છે કે એમના વચન પ્રમાણભૂત ગણાય છે. એક દિવસ જે માણસ ધર્મના અસ્તિત્વ સંબંધી વાદવિવાદ કરતા હતા. એકે કહ્યું કે ધર્મરત્ન અસ્તિત્વ હું માનતો નથી. બીજાએ કહ્યું કે હું એ માનું છું. કેટલોક સમય લાંબો વિતરણાદ આપ્યા પછી જેમાંના એકે પીળાને કહ્યું કે તમે વ્યર્થ તર્કવિતર્ક કરો છો. હાઈકોર્ટના એક શ્રેષ્ઠ અને માનવતા વકિલ સાહેબ દહે છે કે આ જગતમાં ધર્મ નથી નેથી એવું અસ્તિત્વ કદીપણ સંભવે નહિ. આ મોંઘળી પીળાને નિરૂત્તર થયો. બાઈબલમાં કહ્યું છે કે "In the beginning was the word. સૃષ્ટિ આરંભે પ્રથમ નાદ હતો, the word was with God નાદ ધર્મરત્ન હતો, the word was God અને નાદ ધર્મરત્ન હતો. આ બાઈબલના ગંત્રની વકિલાતના ધધામાં સાધના કરતાં કરતાં વાકસિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. એવા વાકસિદ્ધ વકિલના મુખમાંથી ધર્મરત્ન ભરિભરૂત ચવાનાં વચન નિકળે એમાં શી નવાઈ!

ધીરે ધીરે વકિલના પ્રધાન કર્મક્ષેત્ર અદાલતમાં જવા આવવાનું શરૂ કર્યું. અદાલત આ 'લુગતુ' મહાતીર્થ-ખીણ પ્રયાગ છે. અહિં દિંદુ, મુસલમાન અને ખ્રિસ્તિ એ ત્રણેનો, ગંગા યમુના અને સરસ્વતીની ગારંદ, અપૂર્વ સંગમ થાય છે. આં તીર્થમાં વકિલ અને મુખત્યાર રૂપી પંડ્યાઓ કાયદારૂપી એકજ અજ્ઞથી જાત અને વર્ણનો એકબાજુ રાખ્યા વિના સર્વને એક સરખી રીતે મુંડન કરી જાતિ એકત્રતા વધારવામાં સહાયતા આપે છે. કોર્ટ દરગાહ ચક્રવાતી લેતવાલો અસીસ સપાટામાં આવ્યો કે તરતજ મુખત્યાર મહાશય "તહેમતદારે મને ઘોલ લપડાક તથા લાકડીથી સખત માર મારી મોરી વ્યથા કરી છે, ગાળ દઈ ગારં અપમાન કર્યું છે, નેથી એને ચોગ્ય શિક્ષા કોર્ટ ફરમાવશે." એવી મતલબની કાયમ દસાની અરજી લખી કોર્ટમાં રજુ કરે છે. પરંતુ અર્થાભાવે સોંકરે નજાણું મુકરદમા જીજું. રોગીટ ગર્મની માફક ઉરમાંજ નાચ પામે છે. આખરે સવાજાડ આનાનો ખર્ચ કરી "ગોમના ચાર પાંચ પ્રતિષ્ઠિત લોકો વચમાં પડી ટંટાનો નિવેડો આણ્યો છે." એવી મતલબનું રાજનાયું રજુ થાય છે. રાજમાર્ગ ઉપર મજમૂર ત્યાગ કરવા માટે દિપદ મનુષ્યને દંડ કરવામાં આવે છે. પણ રાકટવાહી અશ્વ-ગવાદિ સકળ ચતુષ્પદ પ્રાણી રાજમાર્ગ ઉપર પવન નેટયો મજ અને પડો ભરાગ એટલું મૂઝ ત્યાગ કરે તોપણ તેમને કોઈ પણ શિક્ષા કરવામાં આવતી નથી. કાયદાનું આ કેવું ધૈન્ય ? સર્વને સરખી નજરે જોનાર ન્યાય દેવીના રાજ્યમાં આ કેટલો પરાપાત અને અન્યાય ?

કુપ્પલક પરવશે એક વખત હું હાથકોટી બેવા ગયો. સર્વ અણવતોમાં જેમ હાથકોટી ઉચ્ચ તેમજ સર્વ ન્યાયમંદિરોના મકાન કરતા આ ન્યાયમંદિરનું સ્થાન પણ ઉચ્ચ અને મન્મ છે. એમાં ન્યાય આપવાના કેટલાક ખડા હોય છે અને પ્રત્યેક ખડામાં એક, અથવા કોઈ કોઈ વખત, એકથી વધારે ન્યાયાધીશ બેસે છે. ફરતી ફરતી હું એક ખડા આગમ ગયો જેમાં પાંચ ન્યાયાધીશ બેઠેલા હતા. તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે એને કુલમેય કહે છે. વકિલ, એટરની, બારીસ્ટર, આરડરલી, વકિલના કારકુન, પટનાયાજી અને પોલીસથી આ ન્યાયમંદિર દીપી રહ્યું હતું. આ મંદિરમાં એક લામચેરી ઉરે વાચનાયમ હોય છે. અન્ય-વાંચનાસભામાં કુલ વાચવાની-વાંચીત કરવાની નકિ-પરમાનગી હોય છે. પણ આ વાંચનાયમમાં આ, કાશી, ચીરૂટ, દીશીન તથા અપ્પા સપ્પા ગારવાની વ્યવસ્થા તરફ વધારે ધ્યાન આપવામાં આવે છે. હાથકોટીના દેસલા પ્રમાણભૂત (ruling) ગણાય છે. જેમ જેમ કાળ વ્યતિત થાય છે તેમ તેમ આ rulingની પોથી મ્હોળી થતી જાય છે. કાવ-કમે આ પોથી કેટલી મ્હોટી થશે તે તે અંતર્ધર્મી જાણે. નીચલી કોર્ટના નજ ઉપર સેડ પાડી તેમને મ્હાત કરી પોતાનું કામ કાઢી લેવામાં હિસ્સા વકિલે આ rulingનો ઉપયોગ કરે છે.

હાઈકોર્ટમાં કેસ લડતા અન્ય કોર્ટો કરતાં વધારે ખર્ચ થાય છે અહિં પ્રતિ કેસ પટેલજી આપની પટે છે. અહિંની ખુબ પથુ જાણે અર્થને માટે મોં નિઠારીને પટેલી હોય એવો જામ થાય છે. ખારીસ્ટરની શી રૂપીઆથી ગણાતી નથી, પણ પદર રૂપીઆની એક મહોર એ હિસાબે ગીનીમાં ગણાય છે. અધિક ખારીસ્ટરની શી અધિક રૂપીઆથી નહિ પણ અધિક ગીનીથી ફેરવવામાં આવે છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે નો કે હરિદ્ર ભારત-વર્ષમાં મૌનાતુ ચલણ દાખન કરતુ મુસ્લે છે તેપણ હાઈકોર્ટના વકિલ ખારીસ્ટરના મહેલમાં એનું પૂર્ણ ચલણ છે. એની રેલડેલ ચાલી રહી છે. એવી દલખા માટે છે કે રાવજીની જુવજી લંકા સમુદ્રમાં ઢુગી મન છે. પણ કલિપુત્રમાં એ લંકા હાઈકોર્ટના ખારીસ્ટરના મહેલ રૂપે પાછી પ્રગટ થઇ છે.

હાઈકોર્ટમાંથી બહાર નીકળતા પોલીસ ચોડી આગ્રમ અને આકાંક્ષા તરફ નમ્ર કરી બાંધાડતા, રૂક્ષકેશી, અને મધીન વસ્ત્રધારી એક પૂઠ ઉપર મારી નમ્ર પડી. એની આંખ પાંસ માણુએનું રોણ એકદુ થયું હતું અને તેમાંથી કેટલાક "તારી અગ્નિ સુ થયું" એ પ્રશ્ન કરાડાથી પુઠા. સંપત્તિ બાણુએ જામેડી નાખી હતું એની સાથે વાતચીત કરવા લાગ્યો. અને સમઠુ.ળી સમજી મારી આગળ એણે પોતાનું હૃદય જોણું. એ બોલ્યો "હું એક ધીમત જગીરદાર હતો. કુર્માંગ ક્યો, નજી તક્ષારો મોઢું સ્વસ્થ આપી છુંથી હાઈકોર્ટ અને પ્રીટીફેન્સિલ સુધી કજ્જા લડવાની મને લાગ પડી. મોઢી થી આપી હું હમેશ નિદાન વહિવ બાડીસ્ટો રોકતો, જેથી ઘણુંખર મારો જગ થતો. પણ જમા પગ્યતુ સરનાડું કાઢતા આખરે આનક કરતા જવક વધારે માવજ પડતી આમ પછાં સુક-મામા જગ મેળવ્યો પણ તેની સાથે મારી સર્વ સપતિ મોઢાંમાં બગાડ વહિવ મારીસ્ટોના ઉદ્ધરમા મળ.

“ ६७७ पक्ष मे मारी सत छोड़ी नहि भाग जेक सगा साथे नन्ही तकराग अछ  
ते परधी वडे भगअ छु दोरते यदोरा नीयली कोटिभा मारी विरह देसवो यथो मारी

કેસ લૂંટો હતો તોપણ, આથી નાસીપાસ ન થતાં ભારી નષ્ટ થઈ જતી સંપત્તિમાંથી જે કાંઈ થોડું થઈ રહ્યું હતું તે એકદુરં કરી સારો વકિલ રોષ્ટી હાઈકોર્ટમાં અપીલ દાખલ કરાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. મારા કેસમાં કાંઈ માલ નહોતો તેથી નાગંજીત વકિલ રોક્યા વગર છૂટકો નહોતો. પણ મ્હોટા વકિલનું મ્હોટું પેટ અને તે પુરવાને મ્હોટી રકમ ભેંધએ. ભારી પાસે પુછી પુછી હતી તેથી પેટી, કગાડ, અથભારી વિગેરેનાં ખુણાં ખોલ્યાં તપાસવા માંડ્યાં તો તેમાંથી આખો જન્મારો સરકાર દરખાસ ચઢી મહામુલ્યે મેળવેલી અરજી, જીજ્ઞાની અને ફેંસલાની નકલોના જીર્ણ થઈ ગયેલા કાગળોના ઢગલે ઢગલા મળી આવ્યા પણ મને તેમાંથી એક પાંખ સરખી જડી નહિ. આ અમલ માલની કિંમત ફક્ત કાચલ શાસ્ત્રીજી જાણે. ચોર તથા ધાડપાડુને મન તો એ કોટી કિંમતના તેથી તેઓ ગૃહસ્થના ઘરમાંથી પેટી પટારા ફાડી ફક્ત પૈસાજ લઈ જાય છે, પણ કાગળ પત્ર તો ત્યાંના ત્યાં જ રહેવા દે છે.

“આ કાગળોના ઢગલામાંથી કેટલાક છીંચ ખાઈ ગયેલા વગર વપરાયલા સ્ટાંપના કાગળો જડી આવ્યા. એ વેચી કાંઈ પૈસા મળે તો વકિલની શીની ભરતી થાય એમ મારી એ બધા કાગળો એક સ્ટાંપવેન્ડર પાસે લઈ ગયો. તેણે કહ્યું કે “એ બધા સ્ટાંપો મુક્ત બહારના થઈ ગયા હોવાથી સરકાર તરફથી એના પૈસા તમને પાછા મળી શકે એમ નથી. પણ તમે એ સ્ટાંપ તમારી પાસે સાચવીને રાખો. જોટા દસ્તાવેજ બનાવનારાઓને એ ધણાજ કામના છે. તેઓ ખુશીથી તમારી પાસેથી ખીસ, ખચીસ પટ કીંમત આપી ખરીદશે. અદાલતમાં અરજી કરી વકિલની મદદથી દેરા જતવા સિવાય બીજું કાંઈ હું” જણાવતો નહોતો તેથી જોટા દસ્તાવેજ કરવા સંબંધી વાત સાંભળી એવા શુન્દા કરનારાઓથી સાત ગાઉ દૂર રહેવાનો નિશ્ચય કરી, સ્ટાંપવેન્ડર વધારે જોલવા જતો હતો તે તરફ આગ્રહ કાન કરી હું ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો. આખરે ઘેરનાં છોકરાંનાં ઘરેણાંમાંથી વેચી એક હુસીઆર જારીસ્ટર રોક્યો. કારણકે એ અપીલનો છેલ્લો “આન્સ” હતો. જે દિવસે મારી અપીલની સુનાવણી હતી તે દિવસે મારા કમનસીબે મારા જારીસ્ટર સાહેબ એક મ્હોટા અગત્યના કેસમાં રોકાયેલા હોવાથી મારો કેસ એમણે એક જીનીઅર જારીસ્ટરને સોંપ્યો. એણે અપીલ દાખલ કરાવવાને ઘણાં કાંઈ માંચી પણ આખરે નિકાલ મારી વિરદ થયો.

“અપીલ નાગંજીર થઈ સાંભળી મારા તો હાંબજ ગગડી ગયા. મેં મારી શી પાછી માગી પણ જારીસ્ટરે તે આપી નહિ” એ પાછી આપવાને બંધાયેલો નથી. મેં કહ્યું કે માનનીય ન્યાયાધીશે અરજી નાગંજીર કરી તો ખજી શીના પૈસા પાછા કેમ નહિ મળે. બધા પૈસા પાછા નહિ આપે તો કાંઈ હરકત નહિ પણ સેટ્ટે જે ચાર રકા કાપી લઈ જાણીના પૈસા તો પાછા આપે. વકિલે જવાબ આપ્યો કે શીના પૈસા પાછા આપવાનો વિવાદ નથી. આ જવાબ સાંભળી માફ થોડી ઉડી ગયું. મેં પાછું કરગરિને કહ્યું કે જો એ પૈસા નહિ મળે તો હું રસ્તામાં ફેંટા બીજાની નેરી કંગાલ અવસ્થામાં આવી જઈશ માટે તે મેળવવાને માટે હાઈકોર્ટમાં અરજી કરી પડશે. માફ કહેવું સાંભળી જારીસ્ટર સાહેબ ખડખડ હસ્યા અને મને વિદાય કર્યો. અરજી થઈ આપવાને મેં ઘણા વકિલોને આજીજી કરી પણ મારી દીન અવસ્થા જોઈ એકદુરં પણ અંતઃકરણ પીગમ્યું નહિ. જેની પાસે જવડ તેની પાસેથી એકજ જવાબ મળે કે આવી અરજી કરવાનું કાયદામાં ફરમાન

નથી. " હિન્દુ સાહેબ જ્ઞાન ધરવનાર એક આલેશ વકિલને મારી 'ધર્મ' કયા નિરેલવ કરી એની સલાહ માગી. એણે પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રનાં પાનાં ઉઘાટી " માર્ગ દર્શન વનં વ્રજેત્ " એ શ્લોક પ્રસ્તુત કરી દીધો, એને આધારે વાતપત્ર લેવાની મને સલાહ આપી. આ સલાહ મારે મળે ઉતરી નહિ.

" હેવટે નાસીપાસ થઈ મેં મારી જાતે એક અરજી લખી હાઇકોર્ટમાં બધું કુમ બેન્ચના કલાર્કના હાથમાં તે મુકી. અરજી વાંચી કમાર્ટ પુઝ્યું કે તમારા વકિલ કયા છે ? મેં કહ્યું મારા વકિલ જાને હાજર થઈ એ અરજી દાખલ કરાવવા રાજી નથી તેથી હું ચોતે એ અરજી લખીને આવ્યો છું. મારું કહેવું સાંભળી મારા પર કયા લાવવાને બદલે એણે તે નિરંકરપૂર્વક ફેટી દીધી. મારી આંખમાં પાણી ભરાય આવ્યું અને દરખાસ્ત દાખલ કરાવવાને અરજી કરવા લાગ્યો. એ ચ કલાર્કને લાગ્યું કે વધારે ધોળાટ થશે તેથી ધસારો કરી ઓરડાની બેલોનબે, જેણે મને મળ્યો પકડી બહાર કાઢી મુક્યો. બહાર આવી બારણા આગળ ઉભો રહી " મારે અરજી આપવી છે " " મારે અરજી આપવી છે. " એમ બૂમ પાડતા લાગ્યો. આ બૂમ સાંભળી આસપાસનાં લોકો એકઠા થઈ ગયા. હોહા થતી-જેમ સારંગી આવી અમને સરને અરેચક આવી નીચે હાંકી કાઢ્યા. તે દિવસથી હાઇકોર્ટમાં જવાનું મારું બંધ થયું.

" તે દિવસથી અરજી મળવામા રાખી હાઇકોર્ટના દરવાજા આગળ ઉભો રહી આ-કાશ તરફ જઈ નગર કરી કોર્ટ સમુખ મારી અરજી બોલી જઈ છું. લોકોને એમ લાગે છે કે મારું મગજ ખરી ગયું છે અને હું અર્થ વમરતું બન્યું છું. રોજના અભ્યાસ પ્રમાણે આજે પણ હું અહિં આવ્યો છું. મેં પુણ્ય કે અહિં આવી રોજ તમારા વખત સા માટે નકામો મુમાનો છો ? એણે ઉત્તર આપ્યો કે અહિં આવનાથી મારો વખત આનંદમાં જાય છે અને શરીર આરોગ્ય રહે છે. અદાલતની શુદ્ધ હવા મને તથા-દેહને હુષિકારક હોય છે. અહિંની હવામાં એક જોતો અકૌટિક શુદ્ધ છે કે એનાથી અગ્નિમાંથી જન્મું રહે છે. કોર્ટમાં ફરીઆદ કરવાની જોને લત લાગી હોય છે તેને ત્યાં ગયા વિના એન પડતું નથી; તેનું ખાધું પચતું નથી. એથીજ અદાલતમાં કામ કરનારાઓની વદશશિ ધણીજ પ્રદિષ્ટ હોય છે.

ભારતવર્ષમાં કોર્ટના કજખાજો બહુ વધી પડ્યા છે એ સુપ્રસિદ્ધ છે. ઉપર કહેલા જદશશિ પ્રદિષ્ટ કરવા શિષ્ટાચ બીજા અનેક કારણોને લીધે લોકો કોર્ટ ચડે છે. લોકોની સરતમાં હજીએ માણસો એકઠા થાય છે. તેનું કારણ શું ? અરીજી અને રેતો સદો કરવા ની સા કારણથી ધણાને લત લાગતી હશે ? સદો રમવામાં એક ધેશજ છે, એક વિશેષ આકર્ષણશક્તિ છે. હંડ થાય તોપણ જુગારી જુગો રમવાનું હોડતો નથી. તેજ પ્રમાણે કોર્ટમાં કજખા-લટવાની પણ એક એવીજ આકર્ષણ શક્તિ છે. આશાની જગમાં જુગારી પોતાનું સર્વસ્વ મુમાને છે. અદાલત પણ આશાભોલિનીની લીલા ભૂમિ છે. એ મોહિની વાદી અને પ્રતિવાદી બંનેના કાનમાં મગ કુકે છે કે તમે મુતમદ કોર્ટમાં હાયાં તેથી તમને એમ લાગે છે કે તમારા મુકદ્દમામાં કંઈ દમ નથી પણ એ તમારું પાડતું ભૂલમરેહું છે કારણ કે મુકદ્દમાનો નિર્ણય હમેશાં અનિશ્ચિત હોય છે. મેશન્સ કોર્ટમાં આવીને કરો તો કદાચ હંક-મનાસું તમારી તરફેણમાં થાય. જજ સાહેબ આપણું ન્યાયપ્રિય અને શાન્ત સંભાવના છે.

વદિલોતું કહેવું મન દબને સાંભળે છે. એક વિદ્વાન વકિલ મારફત કેસ લઢશો તો તમે ખચીત જીતશો. પણ એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે સામા પક્ષવાળો હાઇકોર્ટમાં અપીલ કરશે. બનતા સુધી તો પોસ્ટને બલાવે એવી અપીલ દાખલ નહિ થાય પણ જો તમારા કમનસીબે એ દાખલ કરવામાં આવે અને નિઠાલ તમામ પ્રતિપક્ષીની તરફેણમાં થાય તોપણ બર્ટીસ મેરીમેન સાહેબની કુલજેય તો છેજ. ત્યાં તમે ખચીત જીતવાનાજ કારણ કે બર્ટીસ મેરીમેન સાહેબ બનતા સુધી નીચલી કોર્ટના ફેસલા બદલ રાખે છે. પણ જો કદાચ દુર્ભાગ્યક્રમે કુલજેયમાં તમારો શુક્રવાર ન વળે તો પછી remand માગવું અને તેમાં જો ન શક્યા તો પછી પ્રીવીટોન્સિલમાં અપીલ કરતાં કોણ અટકાવે એમ છે. વિભાગતના લોઅર બહુજ કાગેલ હોય છે. તેઓ “ ઇચ્છીશ હો ”ના બાળીક યુદ્ધ દાદી તમારી તરફેણમાં ન્યાય કરાવી આપશે. વળી આજકાલ પ્રીવીટોન્સિલમાં હાઇકોર્ટના ફેસલા ફરી બન્ય છે.”

સતયુગમાં વાગિશા સરસ્વતીદેવીએ મહર્ષિ વાદિમકની જીવ્હા ઉપર વાસ કર્યો હતો. કલિયુગમાં એ દેવી આશા મોહિનીનું રૂપ ધારણ કરી વદિલોના કંઠ ઉપર બીરાજે છે. એની વાક્યમળમાં પકડાયેલો અસીલ કેમે કરી બગ તોડી વિમુક્ત થઈ શકતો નથી.

કથર પ્રચિત નિયમોનો અમલ સ્વર્ગ અને નરકમાં આવે છે, પૃથ્વી પર નહિ. એની આગાતું પાલન અથવા ઉલ્લંઘન કરનારને સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી સુખ ભોગવવા અથવા નરક માતાનાને માટે મૃત્યુની રાહ જોવી પડે છે. પણ સરકારી કાયદો ભંગે કરનારને તાત્કાલિક ફજ પ્રાપ્ત થઈ કારાગૃહમાં નિવાસ કરવો પડે છે. અને લાગે છે કે કથરની ઉત્કાન્ત બધ થઈ છે. કારણ કે એના નિયમોનું પરિવર્તન થવું બંધ થયું છે. આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે એજ જીવન શક્તિ નષ્ટ થતી જાય છે. મનુષ્યકૃત કાયદો આ હોયથી મુક્ત છે; એમાં અદર્શિય ફેરફાર થયા દરે છે, એનાં પર ઉન્નતિને સ્થાપ પડેલો છે. લગભગ દોઢસો વર્ષ ઉપર ખોટો દસ્તાવેજ કરવા માટે નંદુમારને ફાંસીની શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. હાલ એવા અપરાધને માટે ફક્ત દેખી શિક્ષા કરવામાં આવે છે. દોઢ સૈકામાં મનુષ્યકૃત કાયદામાં કેટલો અંતર પડ્યો ! !

વળી હાલના સમયમાં ન્યાયાધીશો પણ અસંખ્ય છે. સૌ પોતપોતાની રૂચિ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે કાયદાના જુદા જુદા અર્થ કરી ન્યાય કરે છે. એક ન્યાયાધીશ વેગણ ચોરનારને છ માસની સજાત કેદની શિક્ષા કરે છે તો બીજો વિષસનિય પુરાવાના અભાવે ખુનીને છોડી મુકે છે. નાના વિષ વર્ણોને લીધે સર્પિ સૈદર્થમાં જેમ વૃદ્ધિ થાય છે તેમ ન્યાય વૈચિત્ર્યને લીધે મનુષ્યકૃત કાયદાનાં ગૌરવ અને મહિમા વૃદ્ધિ પામ્યા છે. સ્વમાન પ્રિય વદિલવર્ગ કાયદાનું મહત્વ પધારવાના કાર્યમાં સહાયભૂત થઈ પોતાને ધન્ય ધન્ય માને છે. સાધારણ મુખ્યત્વાર જે તહોમતદારને છોડાવવાને અસમર્થ માલમ પડે તો મોટી અદાલતનો મોટો વકિલ કદાચ તેને મુક્ત કરાવે એટલુંજ નહિ પણ ફરીઆદી ઉપર રૂ.૧૧મી કલમ પ્રમાણે ખોટી ફરીઆદ કર્યાનો આરોપ મુકી તેને કાયદાની બળગાં પકડી શકે છે.

અસંભવિત-અનાય સંભવિત કરી ખતાવનાર વકિલમાં નિશ્ચય કમરી અંશ હોવો જોઈએ. મુધરેલા દેશની અદાલતોમાં એમનો વિના કામ ચાલતું નથી. પૂર્વે બ્રહ્મદેશમાં એમનો પગપેસારો થએલો નહિ તેથી એ દેશ જંગલી કહેવાતો. પણ હાલમાં એ દેશનું નસીબ ઉચ્ચ છે. ત્યાં પણ મુધરેલી પદ્ધતિની અગ્રસતો રચાયવામાં આવી છે અને એ

દેશના વટકુકમ rulings નું પુરતક પરત જોઈતું મોટું થયું છે. ધણી નીન પદનીધર વકિલો ચરી ખાવાને નવા હેનની શોધમાં રશ્ન તરફ પોતાની દૃષ્ટિ ફેંકે છે. અસદેશ ઉપર જો કાયદાનો સકંજો ફગા મોકલે તો એ દેશનિવાસીઓનું નસીમ ખુદી જશે કારણ કે દામખાગના કાયદા પ્રમાણે વાદી અને પ્રતિવાદીની મીલકતના છેવટના માલિક બને પક્ષના વકિલો હોય છે. એવું સામાન્યમાં આવ્યું છે કે એક મોટી મીલકતની માલિકી માટે બે જાગીરદારો વચ્ચે તકરાર થઈ અને મામલો કોર્ટ ચડ્યો. એ પક્ષ તરફથી જૉન્સની ખારીસ્ટર અને બીજા પક્ષ તરફથી એડવોકેટ જનરલને રોકવામાં આવ્યા હતાં. ધણી દિવસ મુકરમો આપ્યા પછી એક દિવસ ન્યાયાધીશે પ્રશ્ન પુછ્યો કે આ મીલકતનો છેવટનો માલિક કોણ ? એડવોકેટ જનરલે ઉત્તર આપ્યો કે જે કેસ હજી થોડો વખત લંગાય તો આખી મીલકતના છેવટના માલિક મી. જૉન્સની અને હું બે થઈએ.

વકિલો ન્યાયની અદાલતના આધાર સ્તંભ છે છતાં પણ અધિકારી વર્ગ એમની તરફ ગંદાની દૃષ્ટિથી જુએ છે. કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે ફરેક દેશી વકિલમાં દોહ-ભાવ ગુપ્ત રીતે નિવાસ કરે છે. અધિકારી વર્ગનું આ અનુમાન ભુલભરેલું છે. ન્યાયમંદિરની કૃપાથી દેશની સર્વ સંપત્તિ વકિલ ખારીસ્ટરના નવમાં આવીને પડે છે. તેથી તેઓ સર્વદા કાયમનો વાકો કાયદા અને કોર્ટનું ચિર આયુષ્ય ધ્રુવે છે. નીન પદનીધર વકિલ વ્યવમાયના અમાને કેટલીક વખત રસ્તેથી મુકરમ્મા લે છે અને એવા સમયમાં એની સરકાર તરફ ઝાઝી ભક્તિ હોતી નથી. પણ જેમ જેમ એ વધારા ફાવે છે અને એવું ભાગ્ય ખુલે છે તેમ તેમ એના અંતરના ત્રિચારમાં પરિવર્તન થાય છે. દરરોજ અગીઆરથી પાંચ વાગતા સુધી ન્યાયમંદિરમાં your honour, my Lord ત્રિગેરે ભક્તિ પ્રદર્શિત વાકોચ્ચારની સગે સગે સરકારી સીકા, નોટ, અને લોન ઉપર આસક્તિ ઉપજે છે અને ક્રમે ક્રમે એ આસક્તિ આધેય ઉપરથી આધાર ઉપર જાય છે. સ્વદેશાભિમાન એ ખાહોર વકિલોનું રાજભક્તિનું પ્રથમ સોપાન છે. એઓ ખાત્રીથી જાણે છે કે જ્યાં સુધી કાયદો હયાત છે ત્યાં સુધી સમાજ ઉપર તેમનો અશુભ અધિકાર છે અને " વકિલરાજ " નિષ્કટક ચાલવાનું. એમને ગળદ્રોહી થવું પરવડે નહિ કારણ કે તેમ કરે તો પોતાના પચ્ચરજ કંડાડો મારવા જેવું થાય. કોઈ કોઈ વખત તેઓ અધિકારી વર્ગ સાથે રાજનૈતિક કલકમાં ઉતરે છે પણ એ તો પતિ પત્નીના પ્રણય કલક જેવો હોય છે. યોગી રીસામણા મનામણા થઈ આખરે તેનો અંત આવે છે.\*

મુદ્રિત્રપ્રકાશ. "દુસાર્ધ."



## આપણાં અનાથ આશ્રમો.

( લેખક:—બટુશંકર ગીરધરલાલ મહેતા.

જ્ઞાન. રોકેટરી. હિન્દુ અનાથાશ્રમ-નડીઆદ, )

### અનાથ કોણ.

“ અનાથ કોણ ” તે સંજ્ઞા લખેલ લેખની આ પૂરવણી છે. અનાથ રક્ષા એ સમાજ સેવાનો એક વિભાગ છે. અને સમાજ સેવાનાં કાર્ય કરનારને તે વિષય જ્ઞાનની કેટલી અત્યાવશ્યકતા છે, તે જણાવી તે પછી ચાલતા “ અનાથ કોણ ” એ વિષયને હાથ ધરવો સારો.

સરળ કાર્ય કરનારને માટે (૧) લાગણી, (૨) શાસ્ત્રીય જ્ઞાન, એ બેની જરૂર હોય છે, અને વિષય જેમ મહત્વનો અને મહેનતનો તેમ તહેવારો આ એ વાનાંની વિશેષ જરૂર પડે છે. આ કારણે સમાજ સેવાના વિષય માટે મિકાગોમાં, ન્યુયોર્કમાં કે યુરોપમાં અનેક શાળાઓ હોય છે, અને તેના ગ્રેજ્યુએટો તે કામને માટે પસંદગી મેળવે છે. અને આપણે પણ તેવું કંઈ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન સંપાદન કરવા યત્ન ન કરીએ તો આપણાં આશ્રમોના ચાલકો ભૂલો દ્વારા અનુભવ મેળવે અને ત્યાં સુધી તો શ્રીકૃત મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે તેમ આપણાં આશ્રમો “ નિર્ણય ” રહે.

અનાથ સેવાના કાર્યદા ધડવામાં આપણી ઇન્ડિયન સરકારે પણ તહેવી ભૂલો જુના વખતમાં દરેલી અને તેથી તે સંજ્ઞામાં મી. એફ. સી. મોન્ટેગ્યુ પોતાની પુસ્તક લો નામની ચોપડીમાં નીચેની મતલબજુ લખે છે:—

“ અનાથ દશાના નિવારણો જે જુના કાર્યદા હતા, તે કાર્યદા વિષય જ્ઞાનના અભાવે, શુદ્ધિમાન માણસો પણ સમાજના ઝીણા સવાલના નિર્ણય કરવાનું માથે લે, તેથી શુ તુક-જ્ઞાન થાય છે તેનાં જ્વલંત દર્શાવ છે. એ કાર્યદાનું વાંચન આપણને લાભકારી છે. સદ્ભાવ હોવો એજ કંઈ બસ નથી, કેમકે શાસ્ત્રીય જ્ઞાન કે વિવેક વિના એકલા સદ્ભાવથી નમે નહિ તેમજ કોટ્યાવધી લોકના બલાને અડચણ કરવા જેવી ભૂલો કરે, અને સદ્ભાવ કે સદ્વિચારને આગળ કરે તે કંઈ ચાલે નહિ.”

છેલ્લા રીપોર્ટ પ્રમાણે ઇન્ડિયન અને વેસ્ટમાં પુસ્તક લો દ્વારા ૧૫૨૧૫૨ ને ગદ્દ અપાય છે, અને ખર્ચનો આંકડો ૧૫૦૫૮૬૪ પાંડ આવે છે. ત્યાંના એક કાર્ય કરનાર આ સમાજ સેવાના વિષય જ્ઞાન માટે હંપર પ્રમાણેનો મજબૂત અભિપ્રાય આપે છે.

અધમ એવી વાણીજ્ય જનિ બાદ કરીએ તોપણ સમાજ સેવા એ એક ધંધો છે, એમ મનાયું છે. એ સંજ્ઞામાં “ રી ફોર્મ ઓફ ધી પુસ્તક લો ” એ નામનો પોતાને નિબંધ મી. ડી. મેકે, એ લંડનની ચેરીટી ઓરગેનીઝેશન સોસાયટી આગળ વાંચેલો ત્વેમાં નીચેની મતલબ લખે છે:—

“ દરેક મોટા ધંધામાં તેના આ શાસ્ત્રીય જ્ઞાનની તો ખાસ જરૂર હોય છે. પછી તે મોલ ઉદ્યોગ, વેહેપાર કે ગમે તે ધંધો હોય, તેના જ્ઞાન મિવાય ફતેહ મળતી અશક્ય છે.

અને અનાથ રક્ષણ એ કંઈ અપવાદ રૂપ નથી. બધાં અનાથ રક્ષા એ સમાજના નિરાધારના ભવિષ્યની સુધારણા કરતી હોવાથી, આપણી તો એ કરવું છે કે, બીજાં ઠેકાણે કરીએ છીએ તેમ આ આગતવું પણ વિષય જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ. ”

અમેરીકામાં પણ આ સૂત્ર ગ્રહણ થયું છે. અને મી. એડીથ, એબ્રહમ, ચિકાગોની સ્કુવ ઓફ સિવિકસ એન્ડ ફિસેનદ્રાઈના ડાયરેક્ટર, નીચેની મતલબવું લખે છે.—

“સમાજ સેવાના ધધાને પણ તેના ઇતિહાસ છે, તેનાં કેટલાંક ધોરણ કરેલાં છે, તેની કેટલીક હાજતો છે અને તેની પુઠે અનુભવતો પાયો છે. ખુદિ પુરતર કરેલા નિરીક્ષણ અને યત્નથી સાધ્ય વહિવટ ઉપર તે સેવા રચાય છે, અને આ પાયા અને વહિવટ હારા આપણે આગળ જવાનું છે.”

સમાજ સેવા માટે વિષય જ્ઞાનની કેટલી જરૂર છે, તે જરૂરીયાત પુરી પાડવા અમેરિકાએ શું કર્યું છે, તેનું એક દર્શાવ આપણા મહાન દેશબંધ લાલા લાજપતરાયની શુક “ધી સુનાઇટેડ સ્ટેટસ ઓફ અમેરીકા” માંથી આપુ છું:—

“મિસિસ મેજ એમણે ત્રણ કરોડ રૂપેઆ આપી “રસેલ સેજ ફાઉન્ડેશન” નામનું સમાજ સેવાનું ખાતું સને ૧૯૦૭ માં રચાધું. જેમાં દશ હજાર છોકરા, પંદર હજાર યોવાન્યો, અને અઢીસો પત્રો આવે છે. અને બેથી ત્રણ લાખ પેમશ્લેટો દર વર્ષે વહેવે છે.”

વળી એજ મહાત્મા એજ શુકમાં એવી મતલબવું લખે છે કે—

હિન્દુઓએ પોતાના સ સારનો પાયો કર્મ ઉપર રચવાના કારણે ‘સમાજને એવી રીતે ઘડી હતી કે આવાં સમાજ સેવાનાં ખાતાં અનાવસ્થક હતા. એ ધર્મોર્થમાવના નક થતી હોવાને લીધે આપણે જો સમાજ સેવાનાં ખાતાંની આવસ્થકતા હોય તો અમેરીકાની પદ્ધતી હાખય કરતી જોઈએ. અને તેનાં કાર્ય આપણી હિન્દુ ધર્મોર્થ દૃષ્ટિથી થયાં જોઈએ.

આવાં કારણોથીજ આ અનાથ કોણ તે વિષય મથામતિ ચરચો છે. મી. એડવર્ડ ટી. ડીનાઇને લખેલો અને ન્યુયોર્કની સુનાઇટેડ ચેરીટીઝ બિદર્ગસથી બહાર પડેલો લેખ છે. તેમાં તે ગૃહસ્થ નીચેની મતલબવું લખે છે:—

“આર્થિક દૃષ્ટિથી અનાથ દશા એ સામાજિક દેવાદારની દશા છે. અનાથ એ દેશના ઉદ્યોગ ઉપર જોળે છે, અને ઉત્પાદક ધધામાં ભાગ ન લેનાર છે.”

તાત્પર્ય એ કે સમાજ પર જેનો જોળે નથી. તે અનાથ પણ નથી અને સમાજ પર જોળે થતા અટકાવ કરવો અને નહિ કે સમાજ ઉપર જોળ રૂપ અનાવવાનો અનાથાશ્રમોનો ઉદ્દેશ હોય. સને ૧૯૧૬ ના ચેરીટી રજીસ્ટરની પ્રસ્તાવનાના ૩ ના પાને કથું છે કે:—

“દાન જે ગ્રેમ કે દયા ખાતર જીવનીના કાયાને સ્વાભાવિક પણ મહેનતુ માર્ગથી પતિત કરવા લલયાવે, અગર જે તેને સ્વાસ્થ્ય અનવાની અડચણમાં મદદ કરી તેની અચક્ષિ ન ટાળે, તેનાં દાન તે ગરીબનો કહો શુ છે. કહો શુ કહેવાનું કારણ કે તે દયાની દેવીની પેઠે આવે છે, અને રાક્ષસીની માફક અનેક દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે.”

આથી સ્વમનશે કે અનાથની પરીક્ષામાં અનાથ તરફ દૃષ્ટિ રાખવા જરૂરી જરૂર

છે, તેટલીજ સમાજ ઉપર શું અસર થશે તે ઉપર તેટલીજ દૃષ્ટિ રાખવાની જરૂર છે. આ બાબતમાં મી. એડવર્ડ ટી. ડીવાઈન એ મતલબનું લખે છે કે—

“ સારીરિક શાસ્ત્રના ધોરણે અનાથ દશાવાન, પ્રગતિમાં પછાત પડેલ અને અન્યના આધારે પોતાનું જીવન વ્યતિત કરતું પ્રાણી છે.”

આમાં જન્મખોરા વગેરે પેઢીથી ઉતરતા દોશો કે પેઢી દ્વારા ઉતરેલા દોશો દ્વારા ઉત્પન્ન થએલાં દુઃખો એવાં હોય કે તે વ્યક્તિ સમાજ ઉપર બોલે છે, ત્યારે તે અનાથ કહી શકાય. પણ ત્હેમને માટે, એટલે દાખવા તરીકે, જન્મ અંધ કે ગાંઢા કે અર્ધ દંડ માટે બદાયસ્ત કરવો એ સમાજનો ધર્મ છે એમ ઉપરની વ્યાખ્યા કહે છે તે ખરૂં પણ તેને અનાથ ગણવા માટે તો તે “અન્યને આધારે જીવન વ્યતિત કરતું પ્રાણી” હોવું જોઈએ એમ જ એ વ્યાખ્યા કહે છે તે વાત ધણીનાર ભુલીએ છીએ.

એજ ગૃહસ્થ આગળ ચાલતા કહે છે:—“ સમાજ દૃષ્ટિથી અનાથ એ આર્થિક ભાવનાઓ દ્વારા કે સામાજિક શક્તિઓ દ્વારા જનસમાજમાં ભળવાને અસક્ત વ્યક્તિ છે, અને જેમ શુન્દેગાર કે મદ્યપી કે વ્યભિચારીણી જેવાનો સમાજને પ્રશ્ન છે, ત્હેવોજ આ પણ એક પ્રશ્ન છે.”

એટલે અનાથો પાળવાનું લેખ બેસીએ છીએ ત્હેમાં સમાજને શું ફાયદો કરીએ છીએ એ પ્રશ્ન તો હમેશાં જોવાનોજ છે. અને તે ફાયદો ગમે તો ત્હેવા અનાથ ઘટાડવાનો હોય, કે ત્હેમનાથી મમાજને થતો ઉપદ્રવ અટકાવવાનો હોય. આમ આર્થિક બાબતોજ, અને સમાજ, આ ત્રણ દૃષ્ટિ રાખી અનાથો લેવા ન લેવાનું હોય. પરંતુ આ સૂચના ક્યાં સંશય પરના કેસ છે તેને માટેજ છે, જે કેસમાં સંશય નથી, ત્હેમાં કંઈ બાતું જોવાનું નથી. તેના મંગલમાં તો લાંકનની મોસ્તવ સરસીસ લીમના પેપર નંબર ૩૧ માં લખ્યું છે કે:—

“ જેને મદદ ન કરીએ તો મર્યું પામે ત્હેવો ભય છે, ત્હેને માટેજ અનાથ રક્ષા છે.”

અનાથ પરીક્ષાની આ કુંડીજ વ્યાખ્યા છે. પણ આશ્રમોમાં આવતા અનાથોમાં લાંકાલીક મર્યું ભયનાળા અનાથોની સંખ્યા ઘણીજ જૂજ હોય છે. અને તેથી જાકીના કેસોમાં આપણે જોઈ ગયા ત્હેની અનેક વ્યાખ્યાઓ દ્વારા નિર્ણય કરવાનું જની રહે તેટલું જ્ઞાન મેળવતું તે દરેક સાલકની ફરજ છે. અને ત્હેમાં જેટલી ભુલો થાય તેટલો અનાથનો પૈસો સનાથમાં વાપર્યો ગણાય અને સમાજમાં અનાથ થવાની લાલચનો ખોટો ચેપ ફેલાવ્યો કહેવાય.

આ વિષય મ્હારે પણ અપરિચિત છે પરંતુ તે કાંઈ ન ખપનો નથી. તે કારણે વાંચકને આ તસ્વી આપી છે. આમ તપામ પડી દાખલ થએલ અનાથ માટે આશ્રમોએ કોને સારું શું કરવાનું તે માટે લખવાનું તેનો આધાર એ લખેલા લેખનો સમાજને કેવો ઉપયોગ થાય છે. તે જણ્યા પછી યથામતિ આરંભ કરવાનો નીર્ણય અને.

“ અનાથ કોણ. ” પૂર્વ.

મા આવતું નથી.  
જોકે બાળકના મન ઉપર અનેક રીતે સરેમરો પડી શકે છે તો પણ સુખથી બોલા-  
યેલા શબ્દોથી તેના મન ઉપર મજબૂત અસર થાય છે, તેમાં પણ જોવાના ઉપર બાળકોનો  
વિશ્વાસ હોય છે, એવા માળાપથી મહેતબથી, મીઠાઈથી બોલાયેલા સુખથી બાળકના મન

ઉપર ઘણું દૃઢ સંસ્કારો પડે છે, આમ છે તો બાળકોની સાથે કેવી રીતે બોલવું? એ બાળકોની બેબમહારી સમજનારાં માણસોએ બાળુવાની ઘણીજ જરૂર છે. અને બાળકના મનને ઉત્તમ પ્રકારે કરવાતું ઇચ્છતા હોઇએ તો આ બાબતનું જ્ઞાન બરોબર મેળવવું જોઇએ. સઘળાં ખરાબ સંસ્કારો મનમાં કાંટાના જેવાં થાય છે, અને કાંટાના ઝાડ જેમ બીજા સારાં ઝાડને ઉગવા દેતાં નથી અને તેનું પોપણ પોતે ઉપયોગમાં લે છે તેવીજ રીતે નાનપણમાં પડેલા ખરાબ સંસ્કારો મોટાપણમાં પણ સારા સંસ્કારોને આવવા દેતા નથી. ઘણુંક ઠેકાણે આપણે મરદો અને ચોરોને લગભગ નદારું જીવતર ગાળતાં જોઇએ છીએ. તેઓના મન ખરાબ હોતા નથી પણ મહત્તાના તથા બીજાએને ઉપયોગી થવાના કારણે તેમનામાં પ્રગટ થયેલા હોતા નથી. તેમના મનમાં બાળપણમાં પડેલા ખરાબ સંસ્કારોથી કાંટાના ઝાડથી આ મહત્તાના પુષ્પના તથા ફળના ઝાડને ઉગવાની તથા વૃદ્ધિ આપવાની જરા પણ હેતુ નથી.

બાળકના સ્વાર્થને માટે માઆપે બાળકનો જન્મ આપ્યો નથી પણ માઆપે પોતાના સ્વાર્થને માટે બાળકનો જન્મ આપ્યો છે, અને તેથી બાળકનું હિત જેમ થતું હોય તેવા ઉપાયો કરવાં તેમનો ધર્મ છે. અને સારા સંસ્કાર બાળકના મન ઉપર કેમ પાડવા! તે માઆપ અને માઆપ થવા ઇચ્છનાર દરેક માણસે જાણવું જોઇએ.

માઆપે પોતાના બાળકોને બુદ્ધિમાન બાણસોના સંગમાં રાખવા. એક ક્ષણ પણ તેમને અસાન કે બુદ્ધિ વગરના માણસોના સહવાસમાં આવવા દેવા ન જોઇએ. નીચ અને મૂર્ખ નોકરના હાથમાં બાળકને સોંપવું એ તેના આખા જીવતરને બગાડનાર હોય છે. પોતાના સુખને માટે સાદુકાર માઆપે પોતાના બાળકોના નોકરોને રમાડવા કલાકોના કલાકો સેધિ છે. પણ આથી કરીને બાળકોના ભવિષ્યના જીવનને કેટલી બધી તુકડાની પહોંએ છે તેનું જરા જ્ઞાન હોતું નથી. નોકરો જે અમણ નીચ, અને હલકી જુનીયાદના મૂર્ખ હોય છે, અને જેવાં શુણ્ણ નોકરોમાં હોય છે તેવાં શુણ્ણ ધીમે ધીમે બાળકોમાં ઉતરતા જાય છે, કેટલાએક જ્ઞાનદાન કુટુંબના બાળકો દુર્ગુણી હોય છે તેનું પણ આ એક કારણ છે. બાળકનું મન ચોખ્ખા કોરા કાગળ જેવું હોય છે, અને તેમાં ઉપર ગમે તે લખી શકાય છે, અને તેવી કરીને લાભકારક લખવાની જેનામાં આવડત નથી તેવા કોઇપણ માણસને માઆપેએ કદી પણ વખત આપવો ન જોઇએ, પોતાની સાથે સંબંધમાં આવનાર દરેક પ્રાણી-પ્રદાર્યના સંસ્કાર તરત અદ્યજ કરી લે તેનું ચપલ બાળકનું મન હોય છે, અને માણસથી સદુથી વધારે નિસંખત હોય છે તેમની તેના મન ઉપર સદુથી વધારે અસરની છાંપ પડે છે, આથી નોકરોને પાંચે રાત દિવસ રહેવાથી નોકરીના શુણ્ણ બાળકમાં ઉતરી આવ્યા વિના રહેતાજ નથી. આથી બાળકોનો માઆપેએ ચોવીસે કલાક પોતાની પાસે રાખવા એમ રહેવાનો અગાશે હેતુ નથી. પણ બુદ્ધિવત માણસોના સંબંધમાં રાખવા જેમ અને તેમ કોશીય કરવી એ અમારો સુખ્ય હેતુ છે.

બાળકની સાથે જુદી જુદી બાબતની વાતચીત કરતી વખતે, તેના વિગિત સવાલોનો જવાબ આપતી વખતે તેમજ તેમની અહિત કરનાર આદતો ટાળવાનો બોધ આપતી વખતે સારી પેઠે વિચાર કર્યા વિના એક ચમ્પટ પગ દીધો બોલવો નહિ, બાળકને તેની આદતો મુદારવાની ધિયાગણ આપતી વખતે બાળક તો પણ જેવો છે એમ ધારી ઘડી ઘડી

તેને ટીક ટીક કરવાથીજ તે સુધરે છે એવો વિચાર મનમાં કદી પણ ન લાવવો. બાળકો કેટલીક વખત જીવનના મોટા મોટા કામો આપણને પુછે છે. દુનિયા શું છે ? ખુદા શું છે ? જીવ શું છે ? મરી જવું શું છે ? પુન્ય શું છે અને ગુન્હા શું છે ? વગેરે ગૂઢ બાળનના સવાલ બાળકો કેટલીકવાર આપણને પુછે છે. ત્યારે તારામાં હજી એ સમજવાની શક્તિ નથી, તને હજી ભાન નથી. એવું આપણે તેને કદી પણ ન કહેવું જોઈએ, તોગમ્યા હજી અકલ્પ નથી એ સમજવાની તારામાં હજી શક્તિ નથી. એવું જ્યારે આપણે તેને કહીએ છીએ ત્યારે આપણે તેનામાં અક્લલ ઝોછી હોવાના સસ્કાર તેના મન ઉપર પાડીએ છીએ.

આ ઉપરથી મારામાં અક્લલ નથી, મારી શક્તિ નથી, એવો બાળક વિચાર કરે છે અને તેવું બીજા તેના મનમાં રોપાય છે, અને પછીથી જ્યારે બાળક પોતાના મનનો વિકાસ કરે છે ત્યારે આ વિચાર તેને નિષ્ફળતા ઉપજાવનારા થઈ પડે છે. માટેજ તારી બુદ્ધિ હજી કાચી છે, તું ઉગતો આવે છે, આવાં આવાં સખ્તો બાળક નજીક કોઈ વખત ન જોવો, પણ તેને એવુંજ કહો કે તું જેમ હતમ થવાની ઇચ્છા રાખીશ તેવોજ તું થશે. તારે કેવા વિચાર કરવાના છે તે વગેરે તેને સમજાવો તેવું મન ને કંઈ નહું શીખવા મરજી જતાવે તેમા તેને ઉત્તેજન આપો.

બાળક ને કંઈ કરવા માંડે છે અથવા ધારે છે તેની તેનામાં શક્તિ છે તેવું તેના મનમાં ઠસાવો.

બાળકને સુધારવાની બાબતમાં સોટીવું કામ નથી પણ કળવું કામ છે. આપણામાં કહેવત છે કે “જુધે ડોણું” હોવા દે અને જુધે બાળક રોતું રહે” પણ એ કહેવત અમે ખોટી ગણીએ છીએ. જો ધારે કે લાકડી મારવાથી કદાચ બેઠા હોવા દે પરંતુ તેવું દુધ ખરે ચણકારી નિકળતું નથી તેમજ જ્યેષ્ઠ જોઈએ તેથી ઝોછું નિકળે છે. તેમજ ને કદાચ છોકરું રોતું હશે તો તેને લાકડી મારવાથી તે કદાચ રોતું બંધ રહેશે અથવા આડે માર્ગે જતું અટકશે. પણ સોટી વડે છાતું રહેતું અથવા આડે માર્ગે જતું બાળક પછી સાગ જીવનને માટે નાલાયક થઈ રહે છે. હા, આવી સોટી ક્યાં વાપરવી ? તે અમારા મનથી તો બાળકને ને વાગવાર ટોક્યા કરે છે. તું મૂર્ખ છે, લુચ્છો છે, હોર છે, ગમેકા જેવો છે, ભાન વગરનો છે ! ઇત્યાદિ રીતે ને બાળકને ટોચી ટોચી કઠોર સખ્તો કહે છે તેના ઉપર આંખ મીચી પેટ ભરીને આવી સોટી વાપરવી એમ અને તો બધામજા આપીએ છીએ.

- બાળકાલ ઘણાંક માણસમાં હુકુંજો નજરે પડે છે તેવું પણ કારણ અમને તો એજ જણાય છે કે તેમના પાલી, પારમેક, વડીઓ, શિક્ષકો એ એવા વિચાર એકઠો વખત બાર ઘડિને તેમના મન ઉપર ઠસાવ્યો હોય છે, બાળકવું મન મનમાં હોય તેવે વખતે પણ વા-હાહા તેમને તેને કહેવામાં આવે કે તું ઘણોજ ખરાબ છે. તો તેનો વિચાર તુરતજ તેના મનમાં રંવાર ને તેને કહેવામાં આવે કે તું ઘણોજ ખરાબ છે. અને તે પછી એક સ્વભાવ રૂપ થઈ ઠસાઈ જાય છે અને તે તેમજ માનવા માંડી જાય છે. અને તે પછી એક સ્વભાવ રૂપ થઈ જાય છે. પહેલાં મનમાં ખરાબ વિચાર પેદા થયા વિના કદી પણ ખરાબ કામો થતાં નથી અને હું ખરાબ છું અથવા હલકા દરજ્જાનો છું એવું માનવાને ને માણસને શિક્ષણ મળ્યું હોય છે તેનાજ મનમાં ખરાબ વિચારો આવે છે.

બાળકના મનને સહાયારી અને હવ્ય પ્રકારનું કરવા માટે સહજુભના, મનચારના અને નીતિ વગેરેના વિચારોથી તેવું મન હરદય બંધા કરવું જોઈએ, અને તેના મન ઉપર પ્રતિ-

દૂળ સંસ્કાર ન પડે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ અને તેની કોઈ પણ વાત બાળક આગળ ન કરવી જોઈએ, “તું બરાબ છે એવું બાળકને કહેનાર તેના મનમાં કાંટાનું ઝાડ રોપે છે. અને આપણે એવું કુટુંબ જવલ્લેજ જોઈશું કે જ્યાં હરહમેશા-કાંટાના ઝાડ ન રોપાતાં હોય. આથીજ ઓસાદ દિવસે દિવસે બગડતી જાય છે. ”

બાળકોના અવશુભ ટાળવા માટે અને તેનું જીવંતર ઉચ્ચ પ્રકારનું કરવા માટે ધમકાવવું તેમજ કપકો પણ દેવો નહિ. ધમકાવવાથી અને કપકો દેવાથી કોમળ મનના બાળકો કંપી ઉઠે છે, અને જેઓ કઠોર મનના હોય છે તેઓ પહેલાંના કરતા પણ વધારે કઠોર થાય છે. બાળકના કોમળ દિલને કંપાવી મહતાના કુટતા અંકુરોને કરમાવી નાંખવા નહિજ જોઈએ. કઠોર મનના બાળકોમાં જેટલી ધારવામાં આવે છે તેથી અધિક લાયકાત હોય છે અને થોડા સહેલા ઉપાયોથી તેને સુધારી શકાય છે, આવું બાળક કોઈ ભુલ કરે ત્યારે હવેથી કેવી રીતે કરવું જોઈએ ? તથા શા માટે તેમ કરવું જોઈએ ? તે તેને બરાબર સમજાવવું. સમજાવ અને ચોખ્ખ કારણ જણાવ્યા પિતા આ કામ આમજ કરવું એવું પણ બાળકને બરાબી મારવું નહિ. ફરજ પાડીને કોઈની પાસે કામ કરાવવાથી કદી પણ સ્થાયી લાભ થતું નથી, પ્રેમ અને આસ્થા ઉચ્ચ શિખર પર લઇ જાય છે અને આ બે ઉચ્ચ શુભોના બળને ઉપયોગ કરવાથી આપણે ગમે તેના જીવંતરને ઉત્કૃષ્ટ કરી શકીએ છીએ.

બાળકના મનમાં એવું મજબૂત ઠસાવો કે તાર્ક જીવન અત્યંત ઉચ્ચ છે, તારામાં કોઈ અસાધારણ શુભ એવો ગહેલો છે કે જેથી તાર પોતાનું બધું કરવાને તું શક્તિમાન છે એટલું નહિ પણ આખા જગતનું બધું કરવાની તારામાં શક્તિ છે, આખા જગતની સાથે તારો સંબંધ છે, અને મ્હોટા મ્હોટા ભથ્થા અને વખાણવા લાયક કામ કરવા તથા ઇજ્જત અક્રમ ઇત્યાદિ કમાવી તારું નામ અમર કરવા તું સરજ્યેલો છે. જ્યારે આ મુજબ અનેક રીતે તમે તેના મનમાં ઠસાવશો એટલે માત્ર થોડા વખતમાંજ તે પોતાની જવાબદારી સમજવા માંડશે અને જેવા તમે તેને વિચાર ઠસાવ્યા હશે તે સિદ્ધ કરવા માટે તેણે હવે શું શું કરવું ? તે જાણવાની તેની મરજી પ્રકટશે, અમુક કામ ગાળકથી ચવાની તમે આશા રાખી છે એવી તમારી વ્રતતા બાળકને જણાવવી જોઈએ. અને તેથી પણ બાળકને પોતાના વિચારોને એક જગતનું ઉત્તેજન મળે છે.

હવે હુંકામાં કહેવાનું એ છે કે જોમ બને તેમ બાળકો અવશુભો લુલી જાય અને સ-દશુભો નજર પામેજ તરતા રહે, અને બાળકોને ક્યે અવશુભો નાશ થાય તેને યુક્તિથી સમ-જાવતા રહેવું પણ તેની પાસે એવો એક સુખન ન બોલો કે જેથી તેના દીલ ઉપર મારી અસર થાય કે હું નાલાયક છું, હું અશક્ત છું અથવા દુરાચારી છું. પણ આપણે આદરેલો યત્ન અવશ્ય સફળ થાય એવો તેના અધિકાર છે એવી તેનામાં આસ્થા:સુધાવવી. આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે જેવી રીતે આપણે સંસ્કાર પાડીશું તે પ્રમાણે બાળક સુધરતું જશે.

## પશુઓ તરફ ધાતકીપણું.

[ જેની બેઝંટના ૧૭મી માર્ચ ૧૯૧૦ના બાપણના થોડા ભાગનો અનુવાદ ]

દરેક વિચારવંત અને પવિત્ર હૃદયના પુરુષ કે સ્ત્રીને એ તો સ્પષ્ટ સમજાય એવું છે કે, જે પ્રાણીઓ આપણી આસપાસ આવી રહેલાં છે, જે આપણી સંભાળ અને દેખરેખ નીચે છે, તે પ્રાણીઓ કેળવવા માટે છે; તેમને માટે આપણે નેખમદાર છીએ તથા તેમની સુખશાંતિનો જવાબ આપણને આપવો પડશે. જે મનુષ્ય હિંદુસ્તાનના રસનાપર વિચારો હશે તેણે ધાતકી બનાવો વારંવાર બોલ્યા હશે; તે બનાવો અવિચારી ઉપાય પણ થોડા શકાય એવા હોય છે; અને તેવા બનાવો અટકાવવાની પ્રતીતી દર્શાવે છે. તખ્તવા તરીકે, જ્યારે પશુઓને સ્તાઓમાંથી હાંકી કાઢવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ ખેતરોમાં રખડે છે. તેમને રખડતાં અટકાવવાને બદલે તેમને લગમ કરવાની તથા સખત માર મારવાની જે રીત ચાલે છે, તેથી સમજાય છે કે પશુઓને માટે આપણે વારંવાર વિચાર કરતા નથી. આપણે ધારીએ છીએ કે પશુઓ હાનિકારક છે અને રસ્તે ચાલનારા મનુષ્યો માટે હાંકી કાઢનાં ભેદાં, પણ તેઓનો માર આટલો બધો સખત કેમ તથા તેઓનું પગલું પણ લુકસાનકારક શા માટે છે, તેની સાબીતી માટે આ કારણ બરાબર નથી.

જે ખીજા બાબત ઉપર હું ધ્યાન બેચીરા તે સહન શક્તિ કરતાં પણ વધારે બોલે તેઓપર મુકવો તે છે. જે પ્રાણીઓ બોલે ઉચકવાને ધણા ઉપયોગી છે તેમના પર ધણી વખત એટલો બધો બાર હોય છે કે જે તમે તેમની પાછળ ચાલો તો તેમનાં નાણુક પગ તે બારથી વળી જતા માલમ પડશે.

હવે એવો એક પણ મનુષ્ય નથી કે જેના પર ધાતકીપણું બેસે તે અટકાવવાની ધાર્મિક કે નૈતિક દરજ્જા ન હોય. અચાન પુરુષોની બહુ વાંક નહિ કાઢી શકાય; તેઓ જે પશુઓને હાંકે છે અને તેઓને મારે છે, તેમાં વાંક આપણો છે. તમો વેદના પાત્રેસ પશુઓને જુઓ છો અને તેઓની કંઈ પણ ગણના કે દરકાર કર્યા સિવાય ડુંખમાં છોડી દેડો. એવું બુદ્ધિ છે અને તેઓની કંઈ પણ ગણના કે દરકાર કર્યા સિવાય ડુંખમાં છોડી દેડો. અંતમાં માલમ પડશે કે ડુંખ ભોગવવું તેના કરતાં પણ ડુંખ આપવું તે વધારે ખરાબ છે; અને જે મનુષ્ય ઇલા કરે છે તે ડુંખી પણ કરતાં પણ વધારે દયાને પાત્ર છે; કારણ જે કોઈ ઉત્પન્ન થયો હોય છે તે આ જીવાતી છે. એવું એક પણ ખરાબ કામ નથી કે જેના ઉપાય તરીકે સામું ખરાબ કામ લઈ શકાય. ને તમો કોઈ મનુષ્ય સામે ગુસ્સે થઈને કપકો આપના જાઓ તો તે કહેશે કે તમે બલેગ કોઈ છો; પણ ને તમો તેની પાસે મિત્ર અને ભાઈ માફક જાઓ અને તેના તરફ ધિક્કાર દર્શાવ્યા વગર અથવા તેને ધમકી આપ્યા વગર કહો કે, “ચારા ભાઈ” તારો તથા તેનો જીવ (આત્મા) એકજ છે અને તારી ગરજ તે શેરે છે.” તો તે માણસ બલિષ્ઠમાં દયાળુ થશે. તેથી ઉલટું ને તમો તે મનુષ્યને ધમકાવો તો તમો જ્યારે તેની નજરની જાહાર કરો કે તે બહીક વગર તે પ્રાણીને મારશે. જે દરેક મનુષ્યે દરેક બામદાદે પ્રતિજ્ઞા લે કે ‘જ્યારે તે પશુઓ તરફ ધાતકી વર્તન બોલે ત્યારે તે તેના બનાવ પ્રમાણે અટકાવશે’ તો ત્યાંજ આપણો માર્ગ રહેલો છે.



આપણે ધાતકી વર્તન શા માટે અટકાવીએ છીએ ? જોયો પશુઓને ઇજ કરે છે તેઓ પોતાની જાતનેજ [ પ્રાણી જાતને ] તુકસાન કરે છે એ નહીં જાણનાને લીધેજ આપણે એ ધાતકી વર્તન અટકાવતા નથી. પણ આખી પ્રજાનો આધાર મનુષ્યોમાં વધતા જતા સદ્યસો ઉપર છે તેવીજ તે ઈ વૃદ્ધિ માટે આપણે ધાતકીપણું અટકાવીએ છીએ; અને નમળા તથા અનાથ પ્રત્યે દયા દર્શાવવી તેજ શુભ ખરા બુદ્ધિવાળા મનુષ્ય તથા જડ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યને જુદા પાડે છે. હવે એક બાબત છે, જે મને લાગે છે કે તમારે યાદ રાખવી જોઈએ. તે આ છે: જ્યારે બળવાન અને નબળા બાબુ સામસામી હોય છે, ત્યારે સર્વે દયાળુ હુંક નમળા બાબુ તરફ રહે છે અને બધી ફરજો બળવાન બાબુને સિર રહે છે. સોકો કહે છે, “ અમારાં પશુઓ ઉપર અમારાં હક્ક છે-તેઓ અમારા કામને માટેજ અપાય છે.” પણ ખરૂં જોતા, તમારો હુંક તેમના ઉપર જરાયે નથી. તમારા ઉપર તેમના પ્રત્યેની ફરજો રહેલી છે; અને તે પશુઓ અચાનીઓના વાળામાં રહે તેના કરતાં તમારા હાથમાં સુખી રહે તે માટે તેમને કેળવવાની તમારી ફરજ છે.

સોકો આવીજ રીતે બાળકો ઉપર માબાપોના હક્કની વાતો કરે છે. તેમના બાળકોને કેળવણી આપવાનો હક્ક છે અને તે બાળકોને કેળવવા તે માતાપિતાની ફરજ છે. જ્યાં સુધી તમે નમળા કે અનાથ ( પછી તે બાળક હોય કે પશુ હોય ) તેનાં પ્રત્યે પૂર્ણ ફરજ બજાવો નહિ ત્યાં સુધી ‘ મનુષ્ય ’ ના હક્ક ગાંભીરો તમને અધિકાર નથી. પશુઓ તે તમારા નાના ભાઈઓ છે. તમે તેમના તરફ ધાતકી વર્તણૂક અલાવી શકો નહિ, પણ તમારી ફરજ તો તેમના જ્ઞાનમાં વધારો કરવાની છે.

## - સિપરિચ્યુએલીઝમ.

( લેખક:—તંત્રી. )

### પ્રસ્તાવના.

ગરેલા પ્રાણીને પાછા બોલાવી તેમનાથી કેટલીક હકીકત મેળવવાના અને અદ્ભૂત ચમત્કારો જોવાના સંખ્યાબંધ પ્રયોગો હાલમાં અમેરિકાખંડ અને યુરોપખંડમાં થવા લાગ્યા છે. અને તેવા બનાવોના વિશ્વાસપાત્ર લેખો પણ ઘણા રચાયેલી મળી આવે છે. આ વિદ્યા સળધે નટલીક વખતે ધન્વન્તરિ માસિકમાં લેખો લખવામાં આગ્યા છે. પરંતુ આ વિદ્યા સળધે અમેરિકા તે યુરોપખંડમાં કંઈ તપાસ થઈ છે કે નહિ અને તેમાંતેની સત્યતા જણાઈ છે કે નહિ એ સળધે વિસ્તારથી લખવા મદદાર કેટલાક મિત્રો તરફથી અને અન્ય મદદરેયો તરફથી બલાગમ્ થઈ છે એટલે આ વિદ્યા મળધે બની શકે તેટલી દુઃકમાં માહિતી આપવા મદદરો પ્રિયાર છે. આપણા આર્યશાસ્ત્રના ભૂતબાધા પ્રેતજન્યર ઇત્યાદિનું વર્ણન છે. ભૂતોની પીઠા કેટલાક સ્થળે જોવામાં આવે છે. જો કે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભૂત વળઆનું બદાનું કરી ધૂળે છે અને તે ગદાનાથી મોટી યાત્રા એટલે લઈ જવાની આપ વર્ગને ફગા પાડે છે અને કહે છે કે મને અમુક સ્થળે લઈ જવ તો યાત્રા કરાવો તો મદદાર આત્માની ગતિ થાય એમ

શરીરમાં આવેલું ભૂત જોડે છે. સાચા કરતાં આવા ઢોંગ કરનારની સંખ્યા વધારે જોવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૪૨ ની સાથમાં હું જ્યારે ખેરાલુમાં હતો ત્યારે ત્યાં મહાગ પાડોશમાં એક દલાદારામ કરી વાણીઓ હતો. તેની સ્ત્રીને સુવારોગ થયો હતો. મેં પછુ તેને જોઈ હતી ને સુવારોગ હોવાનું કહ્યું હતું. એ સ્ત્રીને તાવ આવતો હતો અને ઝાડા થતો હતો. શરીર ગળતું હતું. પરંતુ તેના ધણીને એનો વડેમ હતો કે તેને અમૂક માણસે મેવડી અગર ઝાંપડી મુકેલી છે. આ સમયમાં ખેરાલુથી પાંચ ગાઉ ઉપર હુણવા ગામમાં ભૂત-પ્રેત કાઢનાર અને મંત્ર જાણનાર એ ત્રણ રજારીઓ આ તાલુકામાં હતા. તેમાં એક વીરો રજારી પશ્ચિમીયાર ગણાતો હતો. એ ત્રણ રજારીને ખોલાવી તેમણે જાણને હુણાવવા કહ્યું. બેસાર્થ હતું. જાણ તો અસક્ત હતી ને ખાટલામાં હતી તેથી ધુણે તેમ નહોતું. રજારીઓએ દબાવવાને કહ્યું કે તમારો છોકરો ચાદ પંદર વરસનો છે તેને માતાની પુજા સાથે બેસારાને કે તે ધુણશે ને સર્વે હકીકત કહેશે. પહેલા દીવસે કાકલુ વગાડનારને બેસાર્થ ને અરધી રાત્રે છોકરો ધુણ્યો. બીજો દિવસે મને દળદારામે કહ્યું કે તમે રોગ કહેતા હતા ને ઝાંપડી કેમ ધુણી. મેં કહ્યું કે આજે રાત્રે ધુણે તે વખત મને જોવા બોલાવજો. અરધી રાત્રે છોકરો ધુણના લગ્નો ને કહેવા લાગ્યો કે હું ફલાણી મેલડી છું. તારી જામડીનો છવ લખડા, એમ દલાદારામને કહ્યું. વળા જોલ્યો કે તું તારા છોકરાને વધારે હેરાન કરે છે, માર મારે છે, દયા રાખજો નથી માટે તારું ખરાબ કરીશ. મેં કહ્યું માતા તું ખરી હોય તો મને પરચો ખતાવ મ્હારી મુગીમાં રું છે? એમ મુગી વાળા યુદ્ધુઃ તેણે પૈસો છે કહ્યું તે ખેડું પડ્યું અને તે છોકરાનો ઢોંગ લાગ્યો. મ્હારા પગમાંનું આસહ મેં તેને એક માર્થ એટલે માતા જતી ગઈ. મેં કહ્યું તું પંદર વરસમાં આવા ઢોંગ કરવા લાગ્યો તારી શી દશા થશે. બીજો દીવસે રજારી મ્હારે થેર આવ્યા ને કરગરવા લાગ્યા કે હમારા ભાણમાં શા માટે ધૂન નાંખો છો. સૌ રૂપેયા અમારા જોડા થાય છે. આ વાણીયો લોકોને દાવા વિગેરે કરી કનડે છે. ખરેખરો કંજુસ છે. પુનઃ દાન કરતો નથી કે પાછ ખરચતો નથી. મેં કહ્યું આ પ્રમાણે કાગવા કેમ દેવાય. તેમણે કહ્યું એના છોકરાનો પછુ એ રૂપેયામાં ભાગ છે એમ કહી તેને યજ આવ્યા. તેણે પછુ ભાગ રૂપેયામાં પોતાનો હોવાની વાત કમુલ કરીને એ છોકરાની મા તો આઠ દગ દીવસ પછી મરી ગઈ પરંતુ રજારી લોકો તો રૂપેયા લઈ આવ્યા ગયા. આવા ઢોંગ મેં મહા સ્થળે જોવા છે. અને લખવાથી વધારે લખાણ થાય, પરંતુ સત્ય વાતને તેથી કવંકે લાગતું નથી.

મરહુમ પ્રેમ્દેસર મી. મણીલાલ નવુભાઈ દિવેદી સાયેના પરિચયથી મને આ વિદ્યા સંબંધે કેટલીક માહિતી મળી હતી અને તેમણે એ વાતની સત્યતા માટે પોતાના વિચાર જણાવ્યા હતા. આથી મેં કેટલાંક એ વિદ્યાના પુસ્તકો વાંચ્યા હતા. અને વધારે ખાતરી તો મેં સંખ્યાબંધ મેસમેરીક્રમના પ્રયોગો કરી જોયા; તેથી પછુ મને મેસમેરાઈઝ સ્થિતિમાં સખજેક્ટ દ્વારા પોતાની પાસે અમૂક મરેલા માણસો હાજર છે એમ ખબર મળતી અને તેના દ્વારા દરેની ખબરો પછુ મંગાવવામાં આવતી. મને પછુ પ્રત્યક્ષ અને પરીચાયરી એ વિદ્યાની સત્યતાના અનુભવ થયા છે.

સાંપ્રતકાળમાં પાશ્ચિમાત્ય વિદ્યાની કેળવણીને લીધે આપણા આર્યાવર્તના શાળા તરફ કેટલાક લોકોની અચ્ચી અને તિરસ્કારની લાગણી વધતી જાય છે. તેનું કારણ તે લોકોએ તેવા શાળા કે વિદ્યાનું અવલોકન કરેલું હોતું નથી. પરંતુ સાલુ જામીનો ગેડા પોખળો છે

અને સંખ્યાબદ્ધ શોધકો આગળ લખાઈ ગએલા શાસ્ત્રોની સત્યતાની શોધ કરે છે અને આ વિદ્યાની સત્યતા માટે સંખ્યાબદ્ધ વિદ્વાનોના અભિપ્રાય થયા છે. આપણા દેશમાં આ વિદ્યા સંબંધીના પૂરાતન કાળમાં પુસ્તકો લખાયા છે અને વામ તંત્રવાળાં તથા કોળી વાઘરી ઇત્યાદિ વર્ણવાળા એ વિદ્યાના ઉપાસક છે. કારણુ ઉંચ વર્ણના લોકો એ વિદ્યાને મહિન ઉપાસતા માને છે; કારણુ કે એ ઉપાસના કરનારને મર્ણુ પછી તે લોકોમાં ગતિ થાય છે. આવા લોકો લંગીયાણુ જ્ઞાતની સ્ત્રીને સ્મશાનમાં ઘટી હોય તેના પ્રેતને રાતે કાઢી તેના ઉપર બેસી અમૂક મંત્રનો જાપ કરે છે તેથી તેમાં ચેતન્ય આવી તે બેઠી થાય છે. પછી તેને દારમાં સળાકલા જેવા પદાર્થ ખાવા આપે છે અને અમૂક રથજે તેણું સ્થાપન કરે છે. જરૂર લાગે ત્યારે તેને કાકલા વગેરે વાઘથી બોલાવે છે. ને જે કામ કરવાનું હોય તે તેને બતાવે છે.

આ રીતી મલીન હતી. હાલમાં અમેરિકા યુરોપખંડમાં જે પદ્ધતિથી મરેલા પ્રાણીનું આવાહન થાય છે તેમાં આવી ક્રિયાની જરૂર નથી. તેમાં તો નવ માણસનું ગોળ સરકલ બેસે છે, અને બધા એક સ્વભાવના આરિતક અને દ્રઢ સંકલ્પ બળવાળા હોય છે. સર્વ એકાગ્ર થયા પછી દ્રઢ સંકલ્પબળથી મરેલા માણસના પ્રાણને પોતાના સરકલમાં આકર્ષે છે અને તે સરકલમાં આવી પોતાના ચમત્કારો બતાવે છે. સરકલ કંવી રીતે ભરાય છે તે સંબંધે અમે આગળ લખીશુ. પરંતુ આ વિદ્યા સંબંધે “રિપોર્ટ જ્ઞાન ધી સ્પિરિટ્યુએલીઝમ એન્ડ ધી કમીટી એન્ડ ધી લંડન ક્વેસેશ્નરીઝ એસોસીયટી” એ નામના પુસ્તકમાંથી આ કેટલોક ભાગ પ્રગલ્બની જાણ માટે મુજબ અમે ધાર્યું છે.

લંડનની ક્વેસેશ્નરીઝ સોર, જુલિની ૩૫૩ કાઉન્સિલ તા. ૨૦-૭-૭૦ ના રોજ આ બહેર કરવામાં આવે છે તે રીપોર્ટ અને પુરાવો રજુ કરવામાં આવ્યો હતો અને તે કાઉન્સિલે નીચેના ઠરાવ (Resolution) કરી તે રીપોર્ટ મંજૂર કર્યો હતો.

૧ આ રીપોર્ટ મી. જેની સાથે મંજૂર રાખવામાં આવે છે.

૨ કમીટીએ જે અધ્યાગ મહેનત લીધી છે તેને માટે તેમનો આભાર માનવામાં આવે છે.

૩ આ સોસાયટીની નિયમથી સદર રીપોર્ટ છાપવાની ભલામણ નામંજૂર કરવામાં આવે છે. આવી રીતે હવે થવાથી કમીટીએ પોતાની મુખ્યત્વારીથી સદર રીપોર્ટ છપાવ્યો હતો તે આથી બહેર હોવામાં આવે છે.

લંડનની ક્વેસેશ્નરીઝ સોસાયટીની સભામાં તા. ૨૬-૧-૬૯ ના રોજ ડૉ. એડમન્ડની દરખાતથી “Spiritual manifestations ના બનાવો બાબત તપાસ ચલાવવા તથા રીપોર્ટ કરવા” એક કમીટી નીમવામાં આવી હતી. તેમાં નીચે મુજબ મેમ્બરો હતા.

મી. જેમ્સ એડમન્ડ એમ. ડી.

મીસીસ એડમન્ડ.

મી. જેન ગેલ હીયર

મીસીસ જે. ઇ. હીલર.

મી એલનર્થ ક્રીશ. એમ આર. સી. એસ

„ આઇ. એસ. જે. મેથરસ

„ રોબર્ટ ક્વેલચ સી. ઇ.

„ સી. રસમ રોગસિ પીએચ. ડી.

„ હોરસ એસ. થોમ્સન્સ „

„ અને બીજાઓ.

„ એચ. ડી. જેનકન્સ બાર-એડવો.

„ હબથુ. એમ. સ્વેપરટેન્સ સોલીસીટર.

„ ઓલફ્રેડ આર. વેલેસ, એફ. આર. ઇ. એચ. અને બીજાઓને પાછળથી ઉમેરવામાં આવ્યા હતા.

### કમીટીના રિપોર્ટ.

મદ્રાસ હરથો,

આત્મિક દેખાવોની હકીકત ઉપર રીપોર્ટ કરવા, કમીટી આપે નીમેવી, તેના રિપોર્ટ નીચે સુન્ન છે.

આ કમીટીએ પદર બેઠકો ભરી હતી તે દરમિયાન ૩૩ શપ્તેસોને તપાસ્યા હતા તે-ઓએ જે હકીકત તેમની રૂબરૂ બનેલી તેનું વર્ણન આપ્યું હતું

૩૧ શપ્તેસોએ લેખી હકીકતો આપા બનાવોની રચ્છ કરી હતી-વળી જે વિરાન શાસ્ત્રીઓએ આત્મિક દેખાવો-Spiritual manifestations ની વિશ્લેષ અથવા તરફેણમાં પોતાના પ્રથમ મનો જતાવેના તેવા લોકોને પણ કમીટીએ હાજરી આપવા તથા સલાહ આપવા બોલાવ્યા હતા. જે લોકો આ બધા દેખાવો-ધર્તીગ અને હુમ્મલનું પરીણામ છે એમ કહેતા તેવાઓને પણ કમીટીએ બોલાવ્યા હતા પરંતુ જે લોકો આરી બાબતમાં માનનારા હતા તેમની પાસેથી પુરાવો મેળવ્યો હતો અને જેઓ આના દેખાવો-આધ્યાત્મિક બાજ-તના ઢાંગ છે એમ કહેતા હતા તેઓ કદ પુરાવો આપી શક્યા નથી

આવી તપાસ જતેજ કરવી જોઈએ. એમ કમીટીને સાગવાથી આ કમીટીએ છ સપ્ત-કમીટીઓ કરી હતી.

આ છએ કમીટીએ પોતાના રીપોર્ટ આપી દીધા છે, અને તે ઉપરથી જણાશે કે ઘણી વખત તો સમ કમીટીના મેમ્બરો પોતે બીજા મીડીઅમ (બુવેટ) સીધા સાક્ષીઓ આપી છે. તો કે તપાસ શરૂ કરતી વખતે તો તેઓ આવા આત્મિક-દેવી-મનાવોની સત્તવા માનતા ન હતા.

બધા રીપોર્ટો ઉપરથી નીચેની હકીકત સર્વ માન્ય જણાઈ છે

૧ ધર્મની ભીંતો, સીધીગ અને ફરનીચરની વસ્તુઓમાંથી કેમ પણ હીલચાલ થયા નગર જુદી જુદી જાત ન આના નીકળતા હતા

૨ હિમ્મરે વજનદાર ચીજો, હાજર રહેલા માણસોના કે કોઈ બીજી તદ્દખીરથી હલાવવા ચલાવવા સીવાય હાલતી હતી.

૩ આ અવાજો અને હીલચાલ હાજર થયેલાના કહેવા મુજબ અને બનાવવામાં આવતી સંગ્રા પ્રમાણે થતી હતી અને તેજ મુજબ એવી નીશાનીઓથી વાતચીત પણ થતી હતી.

૪ આવી રીતે મળતા જવાઓ કે વાતચીત સાધારણ આજતતી હતી અને કોઈ વખત તો એની હકીકત જણાવવામાં આવતી કે જે કોઈ એકાદ માણસ પ્રથમથી જાણુતો પણ હોય.

૫ આવા બનાવો બનવા માટે અમુક વખત કે અમુક પ્રસંગ જોઈએ તેવું પણ નથી જો કે અમુક શખ્સોની રૂબરૂ તે બને અને અમુકની ગેરહાજરીમાં ન બને એમ જોવામાં આવેલ છે, જો કે હાજર કે ગેરહાજર શખ્સોની આવા બનાવ બનવાની આજતમાં માન્યતા હોય કે ન હોય.

૬ તો પણ ઉપર બતાવેલા માણસની હાજરી કે ગેરહાજરી ઉપર આ બનાવ બનવાનું ચોક્કસપણું કહી શકાય નહિ.

મોઢાનો અને લેખી જે પુરાવો રજૂ થયો છે તે લગભગ એક સરખો છે અને તે ઉપરથી તેના વિભાગ નીચે મુજબ પાડી શકાય તેમ છે:—

૧ તેર સાક્ષીદારો કહે છે કે તેમણે વજનદાર ચીજો અને માણસો હવામાં હોયે થતાં બધર યોડો વખત રહેતા જોયાં છે. નીચે કોઈ પણ જાતનો ટેકો હોતો નથી.

૨ ચૈદ જણુ કહે છે તેમણે હાથો અથવા તેવીજ બીજી નીશાનીઓ જોઈ છે. આ હાથો કે નીશાની સજીવ અને હાલતી ચાલતી દેખાય છે અને તેમને તેઓએ કેટલીક વખત અડકી કે પકડી જોયું છે તેથી તે કોઈ જાતની બનાવટ કે ભાંતીયીજ દેખાય છે તેમ નથી.

૩ પાંચ જણુ કહે છે તેમનાં, પોતાનાં શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર જ્યારે બીજા કોઈ હોય ત્યારે, કંઈ અદ્રશ્ય શખ્સ અડતો અને હાથ ફેરવતો અનુભવ્યો છે.

૪ તેર જણુ કહે છે કે વાજીત્રો કે જોને કોઈ રીતે વગાડતાં જોવામાં આવતાં ન હોય તેવાં આપોઆપ ગાયનકળા મુજબ ગાયનો ગાતાં જોયાં છે.

૫ પાંચ જણુ કહે છે બળતા અગારા કેટલાક સોડોના હાથ અને માર્યા ઉપર મેલેલા જોયા છે છતાં તેમને કોઈ પણ જાતની પીડ કે દરદ થયું નથી અને ત્રણ જણુ તો તેની હકીકત પોતાના ઉપર કોઈ પણ ઇજા વગર બનેલી હતી તે વાત કયુલ કરે છે.

૬ આઠ સાક્ષીદારો કહે છે કે તેમને ગણગણાટ અને લખાણથી ઘણી વખત ચોક્કસ બગર આપવામાં આવેલી કે જેની સત્યતા વિષે તેમને કે બીજાઓને તે વખત માહેતી પણ ન હતી—પરંતુ પાછળથી તપાસ કરતાં તે હકીકત તત્ત્વ જણાઈ હતી.

૭ એક સાક્ષી કહે છે કે તેને એક વખત ચોક્કસ હકીકત મળી હતી પણ પાછળથી તે ખોટી જણાઈ હતી.

૮ ત્રણ જણુ કહે છે કે તેમની રૂબરૂ સીમાપેન અને રંગથી તમતીર (ફાઇમ) એટલી તો થોડી વખતમાં અને ઝેરી રીતે તૈયાર થયેલ કે તે માણસ જાતથી જાની સંકેત નહિ.

૯ દેઠ જણુ કહે છે કે તેમને ભવિષ્યના જનનની હકીકતના ચોક્કસ બગર મળ્યા હતા અને તે પછી જ્યારે ચોક્કસ જનને તે મીનીટ અને કલાક સુદાં મળ્યા હતા.

ઉપરની હકીકત બિવાય મમાધીમાં બોલવાનો, આરામ કરવાનો, આયોઆપ લખવાનો, બધાં જોરડામાં ફોનો અને ફોનો દાખલ થવાનો, હવામાં આવજ થવાનો, કાચમાં અને તેવી મીઝોમાં જુદા જુદા દેખાવાનો અને માણુમજતલું શરીર બહુજ લાંબુ થઇ જવાનાનો પુરાવો પણ આપવામાં આવ્યો હતો.

આના બનાવ બનાવનાં કારણો જુદા જુદા ઇસોએ જુદાં જુદાં આધ્યાં હતાં— કોઇ કહે માણુસનું શરીર છૂટું પડી ગયા પછી જીવ આવું કરે છે, કોઇ કહે શેતાનની સત્તાથી, તો કોઇ કહે આત્મિક બળથી અને કોઇ કહે છે કે આ તો ઢોંગ અને કમાઇથીજ થાય છે.

આ બાબતમાં કેટલીક ચોપડીઓ પણ લખાઇલી છે કે જે વાંચવાથી એ બાબતમાં પોતાનું જ્ઞાન જેને વધારવું હશે તે વધારી શકશે.

આ બાબતમાં જે પુરાવો છાપવામાં આવ્યો તે આપનારનો મોટો ભાગ આમરદાર ગૃહસ્થ અને જેઓને જુદું બોલતા કે કમવા કંઇ પણ કારણ નથી તેવાઓનો હતો—વળી આ બનાવો એવા તો અસાધારણ છે કે જે જ્યાં ત્યાં મળી શકે તેમ નથી. વળી પૃથ્વીને મોટો ભાગ આવા બનાવો અલૌકિક—અમાનુષ્ય કારણોથી અને છે એમ માને છે અને તે બાબતનો કોઇ પણ દ્વિસંપ્રદાયી પુરાવો મળતો નથી, તો પછી આ વિષય બાબત બહુ સંજાળ અને ગંભીરતાથી અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે આ પુરાવો અને રીપોર્ટો છાપવા માટે કમીટી બાલામણ કરે છે.

### સાથ કમીટીઓના રીપોર્ટ.

પહેલી કમીટી.

આ કમીટી તા. ૧૬-૨-૧૯ ના રોજ નીમાઇ ત્યાર પછી તેની ૪૦ બેઠકો પ્રયોગો અને પ્રતિક્ષા કરવા માટે થઇ હતી.

આ બધી બેઠકો મેમ્બરોનાં ખાનગી રહેવાનાં ઘરોમાં મળી હતી કે જેથી કરી જે કાંઇ સાંચા કે તેવી તજવીજ પ્રયોગોની બાબતમાં થઇ શકે નહિ.

જે ખરૂં પ્રયોગ થયેલા તે ખડમાં હમેશનો ચાલુ સરસામાનજ હતો—આ પ્રયોગોમાં વપરાતાં ટેબલો, બધાં ખાણનાં ટેમ્પો હતાં કે જે મુચકેલીથી ખસી શકે તેમાં ભારે હોય છે, જેમાં નાનામાં નાના ટેબલો ફુટ ૪” ૪” લાંબા અને ૪” ફુટ પહોળાં અને મોટા ટેબલો તો ફુ. ૯-૩, ૬. લાંબા અને ૪ ફુટ પહોળાં હતા, અને તેજ પ્રમાણમાં વજનદાર હતાં. આ જોરડાઓ, પુરસ્કી ટેબલો અને બીજાં સામાન પ્રયોગથી પેલાં પ્રયોગ ચાલતા અને પ્રયોગ પછી તપાસવામાં આવતાં અને તેમાં કંઇ છુપેાં સચ્ચો કે કમાન કે તેવી કંઇ કળ-મુક્તિ નથી તેવી ખાત્રી કરવામાં આવતી હતી, અને ગેસ લાઇટથી ઘણી વખત પ્રયોગ થતા હતા.

મીટીંગમ (જુવા) તરીકે જે લોકો એ ધણે લખ બેઠા હોય અથવા પેલા માટે દામ કરતા હોય તેવાઓને પસંદ કરવામાં આવતા નહિ, પરંતુ કમીટીના મેમ્બરો અથવા બીજાં પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો અને જે લોકોનો કંઇ સ્વાર્થ ન હોય તેવાઓને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. કમીટીએ કેટલીક સમા-બેઠક મીટીંગમ (જુવા) ની ગેરહાજરીમાં પણ ભરી હતી—આ બધાં લખાણમાં મીટીંગમ (મધ્યસ્થ) નો અર્થ એવો સમજવાનો છે કે જે માણુસની

હાજરીમાં આ આત્મિક અને તેવા બનાવ બનતા હતા-તેવા માણસને સમજવાનો છે. ખેઠક તેના સિવાય બરવાથી-જેવા બનાવો તેની હાજરીમાં બનતા હતા તેવા તેની ગેર-હાજરીમાં બનતા ન હતા.

આ તપાસ ચલાવવામાં કમીટીએ પોતાની બુદ્ધિ જેટલી ચાલી તેટલી ચલાવી છે અને ક્યાંક પણ ક્યાંક કે દુગો ન થાય તેને માટે પુરી ચોકસી કરેલી છે.

આ કમીટીએ જે વાતો-બનાવો બન્યા, જે જોધ શક્યા અને દેખીતી રીતે સાબિત થયા તેનીજ નોંધ લીધી છે.

## અનુભવી પ્રકીર્ણ ઉપાયો.

### ૧. દર્દીને યાને બીચમ્સ પીલ્સ.

બધાં જુઓ ત્યાં ડીસ્પેન્સરીયા કે પેટનો દુઃખાવો છે, કોઈ કહેશે કે મરડો છે, તો વળી કોઈ કહેશે કે બદલનથી પેટ સાફ નથી આવતું, એકાદ બે રેચ લો. તો વળી કોઈ પેટ દવાનો નુસખો કહેશે કે બાઈ બહુજ સરસ નાણાં વસુલ ? આપણને તો કોઈ દહાડો પેટમાં દુઃખેજ નહિ ને ! તેનું કારણ શું ? બીચમ્સ પીલ્સ જે ૧૯૧૩ ની સાલમાં ૦-૧૩-૬ ની મળતી હતી તે લેવી. જેમાં ૫૬ ગોળા આવે છે. શું પેકીંગ ફાઇન આવે છે. અને તેથી તેની લેહજત પણ ઓર છે. બાઈ તમારી બૂલ છે અમારા ફૂંડ તરફથી અમોન ડ્યુક્સ પીલ્સ જે દેશી બનાવટની છે તે ઘણીજ સસ્તી પડે છે તે બીચમ્સ પીલ્સનું પ્રીસક્રીપ્શન કહીએ તો ચાલશે. જરૂર હોય તો મોંપાળા નં. ૧ જેની કિંમત ધૂળ છે તે રૂ. ૧ થી ૧૧ સુધી આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

Alors ( જોળીએ ) ૩ બાગ,

Powdered Ginger ( ચુંક ) ૧ "

Powdered Soap ( સાબુ ) ૧૦૦ "

આ પ્રીસક્રીપ્શન બીચમ્સ પીલ્સના પ્રીસક્રીપ્શન તરીકે જાહેર થયેલ છે.

### ૨. મસ્તક મટેા ઝટ.

માથાના દુઃખાવાને માટે ઘણા ઉપચારો અને પેટ દવાઓ બહાર પડેલાં છે જેમાં ઘણે બાજે વેચેલાં બનતાં અને પીપરમીટનું તેલ મેળવેલાં હોય છે. પણ સ્ટર્સ હેડએક્ટ દ્યોર જેમાં ખાવાની ૧૨ ટીકડીએ હોય છે તેની કિંમત ૧૯૧૩ માં ૦-૧૨-૦ ની હતી તેને માટે ધરાપરાં થાય છે તેનું કારણ શું ? આ પ્રીસક્રીપ્શન પણ આગળ જાહેર થયેલો નં. ૨ ને નીચે પ્રમાણે છે.

એકોનાઇટ ( વજનાગ ) ૦.૫૨ ગ્રેન.

કેફીન ( Caffein ) " ૦.૫૮ ગ્રેન.

રયુમર્ડ એફ મીલ્ક " ૪.૫૦ ગ્રેન.

સ્તન્મ હેઠ એક ક્યોર કોઈ પણ જાનના સખત દુઃખાવાને મટાડે છે. અમો ખાસ દરે બધુને બલામણુ કરીએ છીએ કે કેન્સી પેકીંગ ઉપર મોહ ન પામતાં જતે દેશી માત્રાઓમાંથી તૈયાર કરો. આગળ અમારા રામકાંચનનો ઉપયોગ માત્ર શ્રીમેટ દારવાળા એક વૈદ્યએ જ ક્યો છે તે વૈદ્ય રાવજીહાદુર સુંદરદાસ શેઠ જે. પી. સોલીસીટર મોટરી-પબ્લીક તરફથી દવાખાતું ચલાવે છે. આવા ઉપચારોમાં વ્યર્થ નાણાં શુભાવવા કરતાં ટુંકમાં જતે તૈયાર કરતાં શીખો અને જાને વૈદ યાવ, કોઈને પણ ઉપરની દવાઓ તૈયાર જોઈશે તો અમો તૈયાર કરી આપીશું તે આ પત્રદારા જણાવશે.

આશા છે કે તૈયાર ઉપર ખેસવા કરતાં જતમહેનત કરતાં શીખશે અને મને લી-ધેલા કોર્સમાં જરા અપાવશોજ.

### ૩. ચાંદી કે ટાંકીના ઉપાય.

ચાંદી કે ટાંકી એક યુગમાં યુરો અને ચોપી રોગ છે. કોઈ જાતની બીધી ખરાબ વ્યવહારથી, પ્રેસીડીટયુટો જેવી ખરાબ સ્ત્રીઓના સહવાસથી આ રોગનો ઉપદ્રવ થાય છે. ધણા યુવાન પુરૂષો આ બચકર રોગના પંખમાં સપડાય છે અને તેણે દારણુ યુવાવસ્થાએ પહોંચતાં પૈસાની અછત, કન્યાની ખોટ, તંગ રિયતિ અગર તો માયાપોની સખ્તાઈ, ગેર-સમજના પરિણામે આવા ખરાબ સંજોગોમાં આવે છે અને રોગના ભોગ થાય છે.

મુખ્ય જોવા સ્થળમાં સપડાવાના રસ્તા ઘણા હોય છે અને તેને પરિણામે પાછળથી પસ્તાવાનો વખત આવે છે. લીલાવતીના ખેલમાં સુમતિ વિકાસને લીલાવતીના સંવાદના ગાયનમાં કહે છે તે સ્વ. સાક્ષર શ્રી ડાહ્યાબાઈએ ઉત્તમ બોધ આપેલ છે.

x x x x x

શુભવંતી શુભીયલ ગોરી શુભીકા.....લી.

હરે પુરંપતું હીર.

આ એક સ્તુત્ય સ્તોત્રજ ગણાશે. આરા ખાનદાન કુટુંબના બાળકોજ આવા પ્રસંગોમાં ફસાય છે અને હેરાન થાય છે. આ રોગમાંથી કેટલી બાધિ યુક્ત થાય છે તે વીતિ હશે તે જણી શકશે.

આ દૈને માટે અમારા સાંભળવામાં આવેલ છે કે ગાસુકડાં કરીને જંગલમાં નાનાં ચીમડાં (ખાટાં) જેવા પીળા રંગનાં થાય છે. પીટુડીના ફળ જેવાં પણ મોટાં થાય છે. આ ફળનો રસ કાઢી એક શેર રસમા રા. ૨૫ ભાર પારો (હરણીયો) નાંખવો અને એક શીશામાં ખુચ મારી પેક કરવો. તે પારો અંદર ચાર છ માસે તદન પીગળી જશે એટલે મરી જશે. પારો મર્યા બાદ આ રસનો ઉપયોગ લેવો. એક રા. ભાર હથેલીમાં નાંખી ખૂચ બન્ને હથેલી ચોળવી એટલે રસ પ્રવેશ કરી જશે. આ પ્રમાણે ત્રણ ચાર દિવસ પ્રેક્ટીસ કરવી અને હથેલી સુંધી જેવી તેમજ જામથી સ્વાદ લઈ જોવો. બ્યારે એકદમ કઠરી લાગશે એટલે જામણું કોકડું થઈ જશે ત્યારે આ રોગ રસ્તો શેરો એટલે જડમજમાંથી જશે.

આ રોગને માટે એક જર્મન પ્રોફેસર ઈનકચન કાટેલાં છે તેનાથી પણ ૩૬ કલાકમાં નાશુદ થાય છે પણ તેની કિંમત અત્યારે રા. ૨૦૦ ઉપર થાય છે પણ ઉપરની દ્રાવ કરવા જેવી છે. પરમાર્થી પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાની જોશે. હાલ એજ.



## ૪. ધાતુસાવ અને સ્વપ્ન દોષ.

અધુના ઘણી જગ્યાએ યુવાન બાળકો કે છોટાઓના શારીરિક ખાંધાઓ તદ્દન નબળા દેખાય છે. ઠંડીમાં ન્હાતાં કે પંદર વીસ મીનીટ ઠંડા પાણીમાં વધારે ન્હાતાં શરીર પર ધુન્ધરી છુટે જાણે કે કંપવા થયો હોય ! વખતે વખતે બેચેની જણાય છે. દિવ ઉઠાસ જણાય છે તે એટલે સુધી કે મ્હેરાપરથી ગમગીની સ્પષ્ટ પારખી શકાય છે. વખતે મન વિષય તરફ દોડે છે અને આતુ' કાગળ મનની નબળાઈ માને છે. મેં ઘણાને પુછી જોયેલ છે કે કામદાન વીના મનની નબળાઈ છે પણ ખરૂં કારણ તેઓ છુપાવે છે અને તેથી દિનપ્રતિદિન શરીરને તુકસાતી પહોંચાડે છે. હેવટ બ્યાધિ લાગુ પડે છે. તાવ જગમ છે. માથામાં દુઃખાવો થાય છે. કમર દુઃખે છે, શ્વાસ ચડી આવે છે. હાથ પગમાં કળતર થાય છે, ઝાડાની કબજાવાત રહે છે ત્યારે કહે છે કે મુખાઈના પાણીની અસર છે. ડીરપેચસીયા છે પણ ખરૂં કારણ જણાવતા નથી શરમાય છે અને તુકશાન મહન કરે છે.

ખરૂં કારણ સ્વપ્ન દોષ યાને સ્વપ્નામાં શુક્રતું સ્ખલીત થવું હોય છે તેનાથી ક્ષીણતા વધે છે. દુરુવાન ૧૮ થી ૨૧ વર્ષનાને સ્વપ્નવાત જાય છે. મહીનામાં એકાદ વખતથી વધી ૩-૪ વખત થાય છે તેમાથી બે ત્રણ દિવસને આંતરે અને પછી રોજ દેખાતાં પેસાળ સાથે જાય છે.

બોરાકમાં ફેરફાર, ચાહ પીણું વધુ અને સ્ટ્રોંગ, અનિયમિતતા એવી રીતે શ્વાસને રસ્તો આપે જાય છે. હેવટ છાતીમાં ધણાને દાહ થાય છે, મુઝાય છે, બીડાતું હોય તેવું થાય છે અને તેને પરિણામે વખતે પેમાખમાં લોહી પડે છે અને રોગતું પરિણામ ઉઠી ઉતરે છે અને રોજસાથ લાગુ પડે છે, તે ફરેટ સ્ટેજમા આવે છે અને આતુ' પરિણામ છાંછીનો અંત લાવે છે. ધાતુસાવને માટે શરૂઆતમાં યોગ્ય ઉપચાર કરવાની જરૂર છે. શરૂઆતને માટે ધણીજ સ્હેલા અને સસ્તો ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

૧ પેસા બાર તકમરીમાં.

૧ „ „ દેશી ગોળ.

બને ઝીણું વાટી તેની ગોળા બે કરવી અને તે છ સાત દિવસ સવાર સાંજ એકેક ગોળા લેવી આથી શ્વાસ જાય થાય છે ત્યાર પછી સ્તંભન દવાઓ અને પેશિક દવાઓ કરવી.

ઉપલી ગોળાથી બે દિવસમાં ફેર ન જણાય તો બીડું કપડું રાખતુ પણ શરૂઆતમાં અટકાવતા ઉપાય કરવા. ઉપરનાજ કારણથી ક્ષયના બે ત્રણ કેમ મારા જણવા અને જોવામાં આવેલા છે. માટે વેળાસર એતવું.

“ અંગળ ” વ્યમનમ્ ૨. ૭૧

## ૫. પુરૂષાતનને ઉપાય.

ચીજો—કુકડીનાં બાર દિવસ ચપલા ખડાં બે, બીરબોટી ( ગોઠગાયા ), અકલકરો, અકેક બાર, ઘોળા તલવું તેલ ૩ ૩) બાર.

તેલ અનાવવાની ક્રિયા—તેલને કાકડામાં નાંખી ગરમ કરવું. તે કકડે એટલે ઉગ્રાને ગર માત્ર નાખવો. એટલે અંદરની સફેદી નાખવી. અને ઉપરું પડ અદાર નાખી દેવું. બા-દીની જણુઓ ખાડીને નાખવી. જે જળું મળી જઈ એક રસ થાય તેવડે ઉતારી લેવું. થવું પડે એટલે ઉપર ઉપરથી હાથવડે તેલ લઈ લેવું. બાકી જે માલો પડે તો રહે તેમાં ફરીથી અલેક્ષ તેલ નાખી ગરમ કરવું—એકરસ થયે થકુ પાકવું અને તેમાંથી તેલ નીકળે

તે બીજા નંબરનું છે. માટે બેઠ પ્રસંગનાં તેલ જુદાં જુદાં બરી લેવાં. નપુંસક પુરુષને પ્રથમના તેલથી ત્રણ દિવસમાં ક્ષાયો થશે. માટે તેનું માલેશ કરાવવું. અને બીજી રીતે નવ-જાણ હોય તેવાને બીજા પ્રકારના તેલના માલેશથી ક્ષાયો થશે.

૨.

કુમળું કાળું રંગાળું લેવું તેને ચીરવું અને તેમાં એક રૂપીઆભાર પારો શોષેલો બરેલો. પછી તે રંગાળું બરસાડમાં બાંધવું. બાંધ્યા બાદ તેવારે દાઢીને તેમાંથી પારો ખખેરી લેવો અને રંગાળું હોય તે ખાઈ જવું. સાત દિવસ કરવું અને શેઠલી ધી સાકર સાથે ખાતી. મીઠું, મરચું, હાંમિ, તેલ, ખટાસ બધે-મગદાષ વધે.

૬. સંકોચન અને પ્રદરરોધન ગુટીકા.

(૧) માયા, ફટકડી, માંગકુલ, બડેકાં, મીમરી, અરીણ અને શીલાજીત એની સોગડી અગર ચણા જેવડી ગોળી લેવાથી પ્રદર અટકે અને અવયવોને બળ મળે.

(૨) માયા, હીમજ, હરડે, કાચો, દાડમની છાલ, આમળાં, હીરાકસી, શીલારસની મરી જેવડી ગોળી લેવાથી પ્રદર અટકે અને અવયવો સંકોચાય.

(૩) દાડમનાં છોડાં વાટી કપડાંથી કચાં. પછી તેમાં પાણી રેડી ઝીણું કપડું નાખી ઉકાળવું. પાણી ધરી બાપ ત્યારે ઉતારી લઈ કપડું સૂકવી ગળવું. તેમાંથી પેંચ બનાવવા નેટલો ભાગ લેવાથી પ્રદરનો રોધ થઈ બળ મળે.

(૪) દાડમના વજ્રગાળ ચૂર્ણને લોખંડના પાત્રમાં સરસીયા તેલથી ઉકાળવાં અને થડ મલમ જેવું થાય ત્યારે ઉતારી લઈ એના લેપથી વધુ શક્તિ હાવમ રહે.

(૫) કંક, કેશર, મણુસીલ, ગધિક, રાજ, અને ગજપીપર દુધના માવા સાથે છુટા તેની ગોડી લેવાથી નરમ અવયવો સુધરે.

નકતુ અટકે—છાશમાં લાખવું ચૂરણ પીવાથી નકતુ અટકે. (૨) સુતાની આછ, અજતાની પોથી, વાકવળવું કુપ ટાંક ૭ તેલ સાથે લસોડીને પાવાથી ગર્ભ રહેતો અટકે.

છોડ પડે—જસુમનાં ફુલ લસોડીને પીવાથી છોડ પડે.

દુધ વધે—ચણાની દાળ, ખાડ અને ગાયનું ધી મેળવી રાત્રે સુતી વખતે ખાપ તો દુધ વધે. ૨૧. ૨૧. ઇંગનલાલ લલ્લુલાલ દેશીનામાવાળા.

૭. પેદુની પીડા અને રોગચાળ.

સંવત ૧૯૭૦ ના આમે વદમાં દીવાલીના હગામમાં મને પેદુની નીચે જમણી તરફથી પેદુ અને ઉપરથી ઉપર બન્નાં કટીને કાપ પડે છે તે જગ્યાએ જમણી, કાળી બાજુમાં એક મોટું દરદ થઈ આવ્યું હતું. તે દરદ ઉપર અમેએ કુદશાની સાદ, તેમજ ગરમ દવા મુકી પણ કાંઈ આરામ થયો નહિ.

(૧) બે દિવસ પછી મારી સ્ત્રી કે જેણે અદારગામ તેમના પીએર ગયા ફર્તાં તેઓ ત્યાંથી આવ્યાં કે તેમણે વરત સાંજે “કાંઈ તથા અપુખડાં (અગ્રનીની ગોંઠા)” સમ-ભાગે છુટીને કાઢીમાં ગરમ કરી, તે દરદવાળા ઉપસેલા આડા ભાગ ઉપર ચૂકતાં રાત્રે નિરાંતે ઉંઘ આપી ને તે દરદ સવારે બેમી ગયેલું જણાય. એક બે દિવસમાં ત્રણ ચાર સમય ઉપર પ્રમાણે ગરમ પોટીસ ચાવુ રાખવાથી દરદ તદ્દન બેસી ગયું. જે અવાધિ પાછું ઉપરનું નથી. કાંઈકે પાસે ચીરાત તો વધારે હેરાનમનિમાં પડત. માટે હમોશ દરદ

ઉપર આપણે ખાધએ તે કાંઠા ( હુંગળી ) અને અલુખડાં ( અળવીની ગાંઠો ) છોલીને સાફ કરી લગાવી પાટો બાંધવાથી આરામ થાય છે.

(૨) મારી અને પશુ ગયે વર્ષે સં. ૧૯૭૨ ના આસો માસમાં સાથળ નીચે “ રાઝળ ” જેવું દરદ ઉપડી આખો જમણો પગ સાથળના મૂળથી મુઠા આવ્યો હતો. તે ઉપરોક્ત કાંઠા તથા અલુખડાંના ઉપચારથી તદ્દન એ દિવસમાં સારો થઈ ગયો હતો અને દરદ ખેસી ગયું હતું. જે હજી ઉપડ્યું નથી. માટે સર્વ સજ્જનોના હિતાર્થે ધન્વન્તરિમાં એ મારી અનુભવી સૂચના લખવા કરશે. ધણાખરા લોકો પ્લેગની ગાંઠ ઉપર એકલા કાંઠાનો પશુ પોટીસ મારે છે ને તેથી લાભ થાય છે. તે વખતે અમે ધન્વન્તરિના આહુત નહોતા જેથી કુદરતી ઉપચારના લાભથી અચાત હતા.

૨૧. ૨૧. ગ્રાગણ ઠાણભાઈ મારતર-મંગાદ.

૮. કાલેરાની દવા.

૧ પહેલો ઉપાય:—મરચા ૩. ૦૧ પા ભાર અને દહીં ૩. ૨) ભાર કલાકે કલાકે આપવાથી ગમે તેવું કેલેરા હોય તો મટે છે.

૨ બીજો ઉપાય:—બીલામું ૩. ૦૧ પા ભાર આમલીનો કચુકો ૩. ૦૧ પા ભાર જેની મોલી ૩. ૦૧ અરધાભાર ૩. ૨ ભાર હુંગળીના રસમાં ઘોળીને દેવાથી એકદમ મટે છે છતાં એકવાર વધુ પાવાથી શરીર ઉથલો કરી શકશે નહિ.

પથ:—દહીં, ચોખા, હુંગલીતું પાણી, ટોપરાતું ખમણ, મરચાં અને ખટાશ. લીંકુ દેવા. મીઠું પથ નથી. જીખ લાગે તોજ ખાય.

૯. પ્લેગની દવા.

કંઠું, કરીપાડું, લીંબડાની અંતરજાલ, અને લીંબડાની ગળા એ ચાર વસ્તુને ઉકાળી પીવરાવતું જેથી પ્લેગનો તાવ ઉતારે છે, ગાંઠ ખેસી જાય છે, અને આરામ થાય છે. ગાંઠ પર આયોડાઇન ચોપડું. દરદીને પેટમાં બળતરા થતી હોય તો ખડસલીયો, પીતપાપડો, લીંબડાની જાલ, માણા અને કાળી ધ્રાખ એ બધા વાટી પાણીમાં પાવાથી પેટમાંની બળતરા શાન્ત થાય છે. તાવ ઉતારવા માટે લીંબડાની ગળા મળી શકે તો દેવી નહિ તો ઉપરની દવાઓ ખસ છે. ખોરાકમાં કાંઈ કે દૂધ માત્ર ઈચ્છા થાય તો એક બે દહાડે દેવા, પાણી ઉકાળેલું અરધોઅરધ બાળીને કંઠું પાડેલું દેવું.

૧૦. કૂમીનો સિદ્ધ ઉપાય.

૧ લીંબડાની લીંબોળાતું તેલ તથા ટરપેટાઇન સરખે ભાગે લઇને જીવાણની જોખર લગાડવાથી આરામ થાય છે.

૨ જાનવરને ધાંડે પડેલું હોય ત્યાં લીંબડાની લીંબોળાતું તેલ તથા ખરો સીંદોર લગાડવાથી મટે છે.

૧૧. હરશનો ઉપાય.

૧ અરધા રૂપિયા ભાર લીંબડાની લીંબોળાના મીંજની પ્રુટી સાદર માથે ખવડાવવાથી લોહી પડતું મટી મરણ નાશુદ થાય છે.

૨ લીંબોળાતું તેલ મીંજોળાના કંઠાગાથી ખચવાનો એક અકરીર ઇલાજ છે.

૨૧. ૨૧. વૈદ્ય ભાઈશંકર ભીમજી પંઠકરી.



દૂધ કરતાં ભારી હોય છે. દિવસમાં સૂઈની ઉણ્ણતા હોવાને લીધે અને પશુઓને ચાલવા કરવાનું હોવાને લીધે સાંજનું દૂધ ઘલકું હોય છે. માટે સવારના દૂધ કરતાં સાંજનું દૂધ વધારે હિતકર છે. વાયુ અને કદ્ધ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યોને સાંજના વખતનુંજ દૂધ વધારે અનુકૂલ પડે છે.

**દૂધમાં તત્ત્વ:**—૧૦૦ ભાગ દૂધમાં ૪ ભાગ પૌષ્ટિક તત્ત્વ, ૩૩૩ ભાગ સરખીવાળા પદાર્થ, ૫ ભાગ શ્વેતસાર (ચેડાચેડ), ૯૧ ભાગ ક્ષાર અને ૮૬૧ ભાગ પાણી અથવા પ્રવાહી તત્ત્વ છે. દૂધમાં શરીરને પોષણ આપનાર સઘળાં તત્ત્વ સમાગેલાં છે. માટે રોગી, સિક્ક અને યોગી પુરુષ દૂધ વડેજ આરોગ્યતાપૂર્વક જીવન ગાળે છે.

કેટલાંક લોકોને દૂધ પીવાથી ઝાડા થાય છે અને કેટલાંકને કાઠજવાત થઈ જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે ઘણાખરા લોકોને દૂધ પીવાનો અભ્યાસ હોતો નથી. જે તેમને દૂધ પીવાનો અભ્યાસ થઈ જાય તો તે સારી પેઢે પચી શકે છે. અનિયમિત રૂપથી પણ દૂધનું સેવન કરવાથી તે સારી પેઢે પચતું નથી. દૂધ પીવા પછી ઉપર તરતજ જે મળું પાણી પીવામાં આવે તો દૂધના પાચનમાં ગડગર થઈ જાય છે. દૂધ સાથે વિશેષ પાણી કે પાણીવાળા પદાર્થોના સંયોગથી દૂધ પેટમાં જઈને ખરાબ થઈ જાય છે.

સા, કૌશી અને અનેક તંદુની ઉત્તેજક તથા વિધારી યીજીનેનું સેવન કરવાથી અથવા ધડીએ ધડીએ જુલાખનાં ઝીપધો લેવાથી પાકરચળી એકદમ ખરાબ થઈ ઘણી કમજોર થઈ જાય છે અને ફરી દૂધ જેવા પદાર્થને પચાવવામાં અસમર્થ હોય છે. યકૃત, બરણ, આગાશ્ય વગેરે યત્રો બગડી જવાથી પણ દૂધ સારી રીતે પચતું નથી. પેટમાં વાયુની વૃદ્ધિ થવાથી દૂધ વાયકું પડે છે. ભારી પૌષ્ટિક અને સ્નિગ્ધ પદાર્થોનું ખૂબ પેટ ભરીને ભોજન કરી દાહી પડી રહેનાર માણસોની પણ પાકરચળી બગડીને દૂધ પચતું નથી.

એના સિવાય દૂધ નહિ પચવાનાં બીજાં અનેક કારણો જેવામાં આવે છે. જેને દૂધ પીવાનો અભ્યાસ નથી અર્થાત્ જેમને કોઈ પણ કારણ નહિ હોવા છતાં કેવળ અભ્યાસના રોગથી દૂધ પચતું નથી તેમણે પહેલાં યોડું યોડું દૂધ પીવાનો અભ્યાસ સમજો નેમ્મએ. એકદમ ઘણું દૂધ પીવું ન લેમ્મએ. આમના તાજા દૂધમાં દૂધથી અરધું પાણી મેળવી ગરમ કરવું. જ્યારે તે સારી રીતે ઉકળા રહે અને તેમાં યોડો અંશ પાણીનો શેષ રહે એટલે ઉતારી ખાંડ કે પતાસા નાંખીને થોડી થોડી માનાથી જે તણ વારમાં પીવું નેમ્મએ. બીજા દિવસે યોડું વધારીને પીવું નેમ્મએ. એ પ્રમાણે ક્રમથી પ્રતિ દિવસ દૂધનું પરિમાણ વધારવું નેમ્મએ. જ્યારે દૂધ પીવાનો અભ્યાસ થઈ જાય અને દૂધ વગર અડચણે સહેજમાં હનમ થવા લાગે ત્યારે યથેચ્છ રૂપથી દૂધ પીવામાં કાંઈ હરકત નથી. જે લોકોની જઠરાગ્નિની કમજોરી કે મંદતાથી દૂધ ન પચતું હોય તેમણે દુધમાં ૨-૩ લીટી પીપર કે ચૂકનો દાકરો નાંખી ઉપર દહા પ્રમાણે દૂધ પકડીને પીવું નેમ્મએ. જેમને દૂધ પીવાથી આકરો, પેટમાં ગડગર કે વાયુનો વિગ્ન થઈ જાય છે તેમણે દૂધમાં આદુ કે ચૂક અને તજ પકડીને પીવું નેમ્મએ. આવી અવસ્થામાં દૂધમાં કિંચિત્ સોડા બાફકાળે કે ૩-૪ જુદે ચૂકનાં પાણી મેળવીને પીવાથી વિશેષ ઉપકાર થાય છે. જેમને દૂધ પીવાથી અરચિ, ભૂખ ન લાગતી વગેરે વિકાર પેદા થઈ જાય છે તેમણે દૂધમાં ચીતકના ચૂકની છાવને પકડીને પીવું નેમ્મએ. દૂધ ઉત્તમ વધારે ન પચવાથી જેમને કાંઈ દાહિ-મતા થઈ જાય છે તેમણે દૂધમાં થોડી સોડ કે ટાપ પકડીને પીવું નેમ્મએ. કૃણ્ણવાતની વધારે ફરીવારમાં થોડી ચોનાચુબી નાંખીને દૂધ પકડીને પીવું સાઈ છે. જેમને ઘણું સીકું અને વિધારી ઔષ્ણોના સેવનથી કે વડીએ



## તુળશીની અદ્ભુત વિનાશક શક્તિ.

તુળશીના આશ્ચર્યજનક શુભોત્તે મહિમા વૈદ્યવર્ગમાં અજ્ઞાત્યો નથી. પણ હવે તુળશીની અદ્ભુત વિપનાશક શક્તિનો પરિચય મળ્યો છે. જંગાળના ચોવીસ પરગણા જીલ્લામાં ગોવર ડાંગા નામનું એક ગ્રામ છે ત્યાં ગદ્દ નામનો એક ઉછિયો માળો રહે છે. મન મે મહિનાની ૧૪ મી તારીખે તે એક ઝાડ નીચે પડેલી એક આંગાતી કેરી ઉપાડી ખાઈ ગયો. કેરી ખાતાંજ અરધા કલાક પછી તેના શરીરમાં ઘણું જોરથી ઝલ્લણી શરૂ થઈ અને ફરી કમથી તેનું સાડું શરીર શિથિલ અને આસમાની થઈ ગયું, અને ચોક્કસ સમયમાં તે તદન બેભાન થઈ ગયો. અન્તમાં તેના આખા શરીરમાં વિષનો પ્રભાવ જણાવ્યા લાગ્યો. ત્યારે ડૉક્ટર અને વૈદ્યોને તેડવા માટે ચારે તરફ માણસ મોકલ્યા પણ જ્યારે સર્વ ગાણસો આવીને ઉપસ્થિત થયા ત્યારે રોગીને કિંચિતપણુ બાન ન હતું. નાડી પણ જણાતી ન હતી. કેવળ નાભિની પાસે જરા જરા ક્રિયા થતી જણાતી હતી. ડૉક્ટરોએ જોઈને કહ્યું કે હવે એની બચવાની આશા નથી. પણ રથાનીય વિપરેલ શીલ્કલપ્પણુ બટાયામાં કહ્યું કે અમને એકવાર ફરી ઉપાય કરી જોવા દો. ત્યારે તેમણે તુળશીના પાંદડાનો સ્વરસ પાશેર કાઢીને રોગીના સમસ્ત શરીરે ચોળી અને શુભ તથા નાભિમાં ભરાય એટલો ભરી દીધો. અરધા કલાક પછી તે જરા જરા હાલસા લાગ્યો. મુખમાં જે તુળશીનો રસ બર્ષો હતો તેને ગળવાનું એક પ્રકારનું તેનામાં સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થયું. આવી સ્થિતિ જોઈ તેના ઘરેના સઘળા માણસો તેની વિશેષ રૂપથી સારવાર કરવા લાગ્યા. જે કલાકના આસરામાં તો તે એકો થઈ વાતો કરવા લાગ્યો. તે વખત તેના શરીરમાં ઘણોજ દાહ થતો હતો પણ તે ઘણીવાર મુઠ્ઠી રેલો નહિ. ચોક્કસ મમયમાં આ સ્થિતિ દૂર થઈ તે પૂર્ણ રૂપથી નીરોગ થઈ ગયો. તુળશીના આવા આશ્ચર્યજનક શુભોત્તે જોઈને જાણ લોકો વિસ્મિત થઈ ગયા. આવા અપૂર્વ શુભોત્તે રમણ કરીનેજ પ્રાચીન સમયના હીદુ માત્ર તુળશીના વૃક્ષને ઘરમાં વાવીને પૂજા કરતા હતા. પણ હુઝનો વિષય છે કે આ વખતે એવી ઉત્તમ વનૌપધિઓ પર અભારી શકા નથી. ( વૈદ )

અ. ગોપાલ નરસિંહ ત્રાવરી,

## સોનામુખી કલ્પ.

સોનામુખીના કીટાને કાઢી નાંખવાં તથા વગ્નેની નસોને પગ કાઢી નાંખી. એ પ્રમાણે પાંદડાં સાફ કરીને પછી તેને ઉપયોગમાં લેવું.

સોનામુખી મધ સાથે દિન ૨૧ મુઠ્ઠી ખાય તો ધાત જોશાર થાય.

સોનામુખી સાકર સાથે ખાય તો પિત્ત જાય.

માખણ સાથે સોનામુખી ખાય તો આમ જાય.

ખદુર સાથે સોનામુખી ખાય તો શુભ લાગે.

દ્રાક્ષ સાથે સોનામુખી ખાય તો અંજનું તેજ વધે.

ભાંગરાના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો જલ્દ જાન થાય.

ગોટાં આમળાનો રસ સોનામુખી સાથે ખાય તો દમ રોગ જાય.

ત્રિફલાના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો આંખનાં ચક્કર જાય.

નગોડના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો પિંડરોગ જાય.

લીંડુના રસ સાથે સોનામુખી ખાય તો પેટનું દરદ જાય.

આંખાકેરી અને સોનામુખી ખાય તો કમળો જાય.

ગોખર તથા ખાંડ સાથે સોનામુખી ખાય તો વાંઝણી ગર્ભવતી થાય અને પુત્ર જન્મે.

દામનો રસ અને સોનામુખી ખાય તો જાતીનો રોગ જાય.

આમળાની જડ, મધ, સોનામુખી ને ઉપર અંદર લેપ કરે તથા ખાય તો મરદ થાય.

કાયા દિવેલ સાથે સોનામુખી ખાય તો ગોળો જાય.

બઢીના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો કરમ ગરી જાય.

ગધેડીના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો જલોદર જાય.

અગ્રણી સાથે સોનામુખી ખાય તે પ્રમેહ જાય.

અન્નગા સાથે સોનામુખી ખાય તે શરદી જાય.

ખીયળામૂળ સાથે સોનામુખી ખાય તો માથાનું દરદ જાય.

લાંઠી સાથે સોનામુખી ખાય તો મરદાષ ધણી થાય.

તલના તેલ સાથે સોનામુખી ખાય તો સરપનું ઝેર ઉતરે.

હરડાના દુધ સાથે સોનામુખી ખાય તો રણમાં ફરે પણ થાકે નહિ.

બાળહરડ સાથે સોનામુખી ખાય તો કોઠ જાય.

સોનામુખી ટાં. ૧, ઉગ્રણી ખાંડ ટાં. ૩ દિન ૨૧ ફાકે તો કફ ઉધરસ મરમાઈ ભટે.

સોનામુખી ટાં. ૧, ગાયત્રી ધી ટાં. ૩ દિન ૨૧ ખાય તો કામ પ્રગમ થાય.

સોનામુખી ટાં. ૨, હડીમાં ખાય તો કંઈ ઝેર ચડે નહિ.

સોનામુખી ટાં. ૨, ગાયના દુધ ચોર ૧ માં દીજે તો મુખપર લાક્ષી આવે અને ધાતુ વધે.

સોનામુખી ટાં. ૨, બઢીનું દુધ ચોર ના મેળવી જે ખાય તો ધાતુ આવે, શલ્કા ભોગવે

તેમજુ ત્રસ થાય નહિ.

સોનામુખી ટાં. ૧, આદાના ગ્રસ સાથે ૧૪ દિન ફાકે તો જીર્ણીકર જાય.

સોનામુખી ટાં. ૧, વાસી પાણી સાથે ફાકે તો આંખનું તેજ વધે.

આમળાનેતસની છાલ શેર ૧ પાણી ચોર ૧૦ માં ઉકાળી ચોર ૧ ગ્લે ત્યારે ઉતારી

સીસામાં બરી પછી સોનામુખી ટાં. ૧, પાણી ટાં. ૨ સાથે ફાકે તો શરીર શુદ્ધ થાય,

મુખ વધે, કાયા સારી થાય, શરીર વળે અને સદા યૌવન રહે.



## બાળરક્ષણ અને બાળશિક્ષણ.

( લેખક:-અ. સૌ. બહેન હરિષ્ચંદ્ર બક્ષી-વડોદરા. )

પ્રજાને બલવાન અને નીરોગી બતાવવાને માટે કુદરતના કાયદાને અનુસરી યોગ્ય રીતે વર્તન કરવામાં આવે, તો મારા ધારવા પ્રમાણે આપણા દેશમાં બીજા દેશો કરતાં બાળકોનાં મરણોની સંખ્યા જે ઘણી વધારે બને છે, તે પ્રમાણે થતું અટકે. મારું કહેવું એમ નથી કે સર્વ માતાઓ આવા પ્રકારનું અચાનક ધરાવે છે; તો પણ આપણા દેશની ઘણી અરી માતાઓ સંતાન સંરક્ષણના કામમાં ઘણી પછાત હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલાંક કુટુંબોમાં એવો આલ હોય છે, કે દરરોજ બાળકોને અમુક દવા તો આપવીજ. આ રિવાજ મારી બહેનોને શું યોગ્ય લાગે છે? બાલામૃત, ગ્રેલીન્સક્રુડ વગેરે રોજ ખોરાક તરીકે વપરાતી યીએનો જે કે વધી ગણવામાં આવતો નથી. પરંતુ દુલ્લાજમાં વપરાતી અથવા ધાવતાં બાળકોને કૃમિ ઉપર અપાતી દવાઓ જે દરરોજ આપવામાં આવે તો તે કેટલી હાનિકારક છે, તેના નિયમ મારી બહેનોએ પોતેજ કરી લેવો જોઈએ. કદાચ આ દવાઓ આઠ પદર દિવસે આપવામાં આવે તો પ્રકૃતિ અનુસાર બાળકને માદ્દક આવશે. પરંતુ દરરોજ આપવાથી તો તેના ખોરાક પ્રમાણે ગણાશે, તેટલા માટે આ બાળક પર મારી બહેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું એની મારી નમ્ર વિનંતી છે. પ્રથમ આપણા વડીલો જ્યારે તાવ આવતો ત્યારે મ્હાતો ઉપયોગ કરતા હતા અને હાલમાં જ્યારે આપણને તાવ આવે છે, ત્યારે મ્હા ગિનકુલ આવતી નથી. આનું કારણ શું? કારણ એજ કે તે હરે-આપણે સવારમાં ઉઠી પ્રથમ ખોરાક તરીકે લઈએ છીએ. તેજ પ્રમાણે બાળકોને આવા પ્રકારની દવાઓ હમેશાં આપવામાં આવે તો તે તેના શુદ્ધ આપી શકતી નથી અને એક બસન રૂપે થઈ જાય છે માટે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય જેમ અને તેમ પ્રકૃતિ અનુસાર કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તવાથી જે સુખ-શાન્તિને આશીષતા મેળવી શકાય છે, તે દવાઓથી બાળેજ મેળવી શકાશે.

બીજી માતાપિતાએ જોટલું ધ્યાન પોતાનાં બાળકના રક્ષણને અર્થે આપવાનું છે, તેથી વિશેષ ધ્યાન તેના શિક્ષણને માટે આપવાનું છે, કારણ કે માતાપિતાનો જે બાળક પ્રતિ અપૂર્વ પ્રેમ છે તેને પરિણામે તેઓ હમેશાં જે કરે છે તેમાં દિલને મારેજ કરે છે. પરંતુ કોઈ માતાઓના અજ્ઞાનને લીધેજ ઉપર પ્રમાણે બને છે.

બીજી બાળકોના શિક્ષણનો રિવાજ હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણોજ યોગ્ય નેવામાં આવે છે. કેટલીક બહેનોને આથી એવું જણાગે કે હાલમાં તો બાળકેજવણી પ્રથમ કરતાં ઘણી આમળ વધી છે, પરંતુ તે દેજવણી નિરામળની છે, અને આપણાં બાળકોને વ્યાવહારિક જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે. તેટલા માટે બાળકોને માતાપિતા તરફથી જે શિક્ષણ મળતું જોઈએ, તે કોઈ બીજા તરફથી મળી શકશે નહિ. અને એટલા માટેજ બાળકોને મળતું એકલું શાળાનું શિક્ષણ કોઈ પરિપૂર્ણ ગણાતું નથી. માટેજ મારે કહેવું જોઈએ, કે હાલમાં બાળશિક્ષણનો પ્રચાર ઘણોજ યોગ્ય નેવામાં આવે છે. તેના જે દાખલા આપું છું, તે પરથી મારી અનુભવી બાળિનિઓ પોતાની મેળેજ સમજ શકશે.

આપણાં કેટલાંક બાળકો સુખી, આનંદી, તંદુરસ્ત અને વિનય વિનિયમનાં દેખામ છે, અને કેટલાંક હાનરજવાળી અને કુદિવાન નેવામાં આવે છે. તથા માતાપિતા અને

સુરખીવર્ગ સાથે વિનય અને નમ્રતાપૂર્વક મર્થાદિથી વર્તે છે. અને કેટલાંક ધરોની અંદર જાળકો દુઃખી, રોગી, આકર્યાળાં-આમનેમ શોકનાં, ગાગો દેતાં, કચ્છા કરતાં તથા આળો દેવમ રકતાં જોવામાં આવે છે. આપણાં ધરોમાં સારા કરતાં નરસા ચિતાર વધારે જોવામાં આવે છે. આ ઉપરથી આપણે ચોખ્ખું જોઈ સમીપું કે આપણે દેશ જાળગિજીવુમાં કેટલો પડત છે!

આપણો આ દેશ એક વખત જાડુ મહત્ત ધરાવતો હતો અને તે કળાકોશલ્ય તથા ઉદ્યોગમાં સૌથી પ્રથમ પકિતમાં મુકાતો હતો, તેજ આ વખતે ચોગ શિક્ષણને અમાને તદ્દન પડત થઈ ગયો છે. ધર્મી ખરાં જાળકો બેરકાર અને આપખીજી થઈ ગયાં છે. જે જાળકોને ઉઠેરવાને માતાપિતાએ પોતાના પૈમા તથા લોહીનું પાણી કર્યું હોય છે, તે જાળકોની આવી વર્તણૂક જોઈ કયા માતા પિતાને લાગણી નહિ થાય વાર? પરંતુ દરેક માતા પિતાએ એટલું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે કુમરુ જાડ વાળરો તેમ વગરો. આ જાળન ખાસ ધ્યાનમાં રાખી દરેક માતાપિતા તથા વડીલે જેમ અને તેમ પોતાનાં બહાવાં જાળકોને ઉત્તમ કેળવણી આપી સુઘ અને સુશિક્ષિત જતાવવાં એજ મારી ખામ વિનંતી છે.

છેવટ પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા પ્રત્યે મારી એટલીજ નમ્ર પ્રાર્થના છે કે અમારા દેશી બન્ધુઓ અને ભગિનિઓને જ્ઞાની અને સદ્ગુણી જનારી અમારા દેશને પૂરું સ્થિતિમાં લાવવાને શક્તિવાન કરશે. આરુ.

દેવી સંહરા.

## સુધાસાગર.

( અનુમધાન ગત વર્ષના પૃષ્ઠ ૨૭૬ થી. )

માણુક કુકવાની વિધિ—૮ માસ વયનાં માણુક લેખને ૫ તોલા આક્રાના દુધમાં ૭ દિવસ સુધી પવાળી રાખે. ૫ જી ફરી ખીજ ૪ દિવસ લોંબુના રમમાં પવાળી રાખે. પછી મારીની પાસી કુવડીમાં આક્રાનું દુધ ૫ તોલા નાંખીને વચ્ચે એ માણુકને નાંખે. તેના ઉપર કુંવારના પાકાને ગર્મ કરે. ૫ જી ઉપર કપડામારી ફરી જગથી છાંચાની ગમપુટ બફીમાં વચ્ચોવચ કુવડી મુકીને બફી સળગાવે. યાદી પડે કુવડીને કાઢી લેઈ માણુકને બકાર દાઢે. એટલે માણુકની અમન બચ્ચ બની જશે. નપુંમકના, સીતરાષ્ટ્ર, ગાંધીનો વાણ વગેરે ધણા રોગ ઉપર કામ આવે છે.

માણુક કુકવાની બીજી રીત—૮ માસ વયનાં માણુક લેખને દેલી આક્રાના દુધમાં ૭ દિવસ પવાળી રાખે. છઠ્ઠે દિવસે કાઢીને ૫ જી કુંવારના પાકાને ગર્મ ૪ તોલા તથા બીજામા ૨ તોલા એ બન્નેને કુડીને તેનો જોગો જનામ્નો. ૫ જી અમક આક્રાં કુડ લાંબે અને તેટલોજ જાડો લેખને વચ્ચે ખાડો કરો. ૫ જી પેલા પાકાને ગર્મ અને બીજામાનો જનાવેનો આક્રો જોગો ટીકડીની માફક ફરીને પેલા ખાકામાં મુકી તે ઉપર પેપું પકાડેલું માણુક મુકવું. ૫ જી તે ઉપર ખાકી રહેલું આક્રું બીજામા તથા કુંવારના પાકાને કુટેડું મુકવું. પછી ઉપર ખીજે અવકનો કુકોડો મુકી અને ગમગૂન જાંબી કપડામારી કરવું અને ૬ મેર પાકા તોવના છાંચાના કુકા ફરીને હાથપુર ઉડી બફી વચ્ચે અવકનો જામેતો જોગો મુકી

## બાળરક્ષણ અને બાળશિક્ષણ.

( લેખક:-આ. સૌ. બહેન હરિમ્લ બક્ષી-વડોદરા. )

પ્રગતિ બલવાન અને નીરોગી બતાવવાને માટે કુદરતના કાયદાને અનુસરી યોગ્ય રીતે વર્તન કરવામાં આવે, તો મારા ધારવા પ્રમાણે આપણા દેશમાં બીજા દેશો દરતાં બાળકોનાં મરણોની સંખ્યા જે ઘણી વધારે બને છે, તે પ્રમાણે થતું આટલે. મારું કહેવું એમ નથી કે સર્વ માતાઓ આવા પ્રકારનું અજ્ઞાન ધરતી છે; તો પણ આપણા દેશની ઘણી ખરી માતાઓ સંતાન સંરક્ષણના કામમાં ઘણી પછાત હોય છે. દાખલા તરીકે કેટલાંક કુટુંબોમાં એવો આસ હોય છે, કે દરરોજ બાળકોને અમુક દવા તો આપવીજ. આ રિવાજ મારી બહેનોને શું યોગ્ય લાગે છે? બાલામૃત, મેલી-સકુક વગેરે રોજ ખોરાક તરીકે વપરાતી ચીજોનો જે કે વધી ગણવામાં આવતો નથી. પરંતુ વૃદ્ધાગમાં વપરાતી અથવા ધાવતાં બાળકોને કૃમિ ઉપર અપાતી દવાઓ જે દરરોજ આપવામાં આવે તો તે કેટલી હાનિકારક છે, તેના વિચાર મારી બહેનોએ ચોતેજ કરી લેવો જોઈએ. કદાચ આ દવાઓ આક પદ્દતિ દિવસે આપવામાં આવે તો પ્રકૃતિ અનુસાર બાળકને માફક આવશે. પરંતુ દરરોજ આપવાથી તો તેના ખોરાક પ્રમાણે ગણાશે, તેટલા માટે આ બાળક પર મારી બહેનોએ ખાસ ધ્યાન આપવું એવી મારી નક્કર વિનંતી છે. પ્રથમ આપણા વડીલો જ્યારે તાવ આવતો ત્યારે ચ્દાનો ઉપયોગ કરતા હતા અને હાલમાં જ્યારે આપણને તાવ આવે છે, ત્યારે ચ્દા ગિલકુલ આવતી નથી. આનું કારણ શું? કારણ એજ કે તે હવે આપણે સવારમાં હડી પ્રથમ ખોરાક તરીકે લેઈએ છીએ. તેજ પ્રમાણે બાળકોને આવા પ્રકારની દવાઓ હમેશાં આપવામાં આવે તો તે તેના શુભ આખી શકતી નથી અને એક વસન રૂપે ચાંદ જાય છે માટે કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કર્યા સિવાય જેમ બને તેમ પ્રકૃતિ અનુસાર કુદરતના કાયદાને અનુસરી વર્તવાથી જે સુખ-શાન્તિને આરોગ્યતા મેળવી શકાય છે, તે દવાઓથી ભાગ્યેજ મેળવી શકાશે.

વળી માતાપિતાએ જોટલું ધ્યાન પોતાનાં બાળકના ગ્રજણને અર્થે આપવાનું છે, તેથી વિશેષ ધ્યાન તેના શિક્ષણને માટે આપવાનું છે, કારણ કે માતાપિતાનો જે બાળકો પ્રતિ અપૂર્વ પ્રેમ છે તેને પરિણામે તેઓ હમેશાં જે કરે છે તેમાં હિતને માટેજ કરે છે. પરંતુ કોઈ માતાઓના અજ્ઞાનને લીધેજ ઉપર પ્રમાણે બને છે.

વળી બાળકોના શિક્ષણનો રિવાજ હાલમાં આપણા દેશમાં ઘણોજ યોગ્ય નેવામાં આવે છે. કેટલીક બહેનોને આખી એવું જણાગે કે હાલમાં તો બાળકોજાણી પ્રથમ કરતાં ઘણી આગળ વધી છે, પરંતુ તે કેળવણી નિયમની છે, અને આપણું બાળકોને વ્યાવહારિક જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે. તેટલા માટે બાળકોને માતાપિતા તરફથી જે શિક્ષણ મળવું જોઈએ, તે કોઈ બીજા તરફથી મળી શકતો નહિ. અને એટલા માટેજ બાળકોને મળતું એકલું શાળાનું શિક્ષણ કોઈ પરિપૂર્ણ ગણાતું નથી. માટેજ મારે કહેવું જોઈએ, કે હાલમાં બાળશિક્ષણનો પ્રચાર ઘણોજ યોગ્ય નેવામાં આવે છે. તેના જે દાખલા આપું છું, તે પરથી મારી અનુમતી ગગિનિઓ પોતાની મેળેજ સમજ શકશે.

આપણું કેટલાંક બાળકો સુખી, આનંદી, તંદુરસ્ત અને વિનય વિરેકતાળાં દેખાય છે, અને કેટલાંક હાજરજવાળી અને જુદિયાન નેવામાં આવે છે. તથા માતાપિતા અને

સાચાં લીલમ શુદ્ધવાનો વિધિ—સાચાં લીલમ આઠ ગામા લેઈને (નંગ ચાપર કણુ) લીંચુના રમમાં સાત દિવસ સુધી પવાળી રાખે પત્રી વનસ્પતિ અમરોચન માધાનરથુ નામ ખટકલ પથુ દહે છે તેનાં પાંદડાને કુળીને રમ ઠાકવો. તેમાં ખાંચ દિવસ પનાળી રાખવો પત્રી શુવરનાં પાંદડાંનો રસ કાઢીને તેમા પવાળી ગખવો પત્રી પીપળાના ઝાડની યાળીને શેર ૧ પત્રી રાખોડી જનાવરી. પત્રી તેમાંની અડધી રાખોડી એક કુવડીમાં નાખવી. વચ્ચે સાચું લીલમ સુડીને ઉપર આડધી રાખ દયાનત્રી પત્રી કુવડીનું મોં બંધ કરીને કપક માટી કરવું. પત્રી જંગલી હાંણાંની ગજપુટ ભઠૂંમા વચ્ચે કુવડી સુકી સગમાલી દેડું અને ટાકું પડેથી લીલમ કાઢી લેવું તેની અમલ ખાખ જની જશે મનુષ્યનું સ્ત્રીર મેગથી સુકાર્થ ગયેલું હરો તેના ઉપર એ જાડુજ કામ કરે છે. એના ખાનપાનનો વિધિ આગળ જણાવવામાં આવશે.

હીરાકણી કુંકવાની વિધિ—હીરાકણી બે માસા અમર ચાર માસા લેખને પછી દરના વૃક્ષના પાંદડાના અંગમાં હીરાકણીને સાત દિવસ સુધી રાખવી પછી દેશી આકાશના કુધમાં સાત દિવસ રાખવી. પછી જગથી કઠોડાના પાંદડા પાંચ તોલા અને નાકશીકણી ધોળાકુચની વજનમાં પાંચ તોલા, હાળા ધંતુરાનાં કુચ પાંચ તોલા એ ચાગેને કુટી એકત્ર કરી તેને ગોળા બનાવવો. ગોળાની વચમાં હીરાકણી ગણીને પછી કપડ માટી કરવી પછી પંદર ગેર જગથી છાંણુ પકા વજનના લેખ તેની વચમાં ગોળાને મુકીને સગાવાની દેવું. હંદ્ર ચમેથી ગોળામાંથી હીરાકણી કાઢી બેરાથી સફેદ કુધ જેવી થએલી જણાશે. સાગવાથી રેતી માફક થઈ જશે. આ બસમ મોટા લોકના જ કામની છે. ઉમરાવ લોકોના મારે છે. તેનો શુદ્ધ પથ્થુ તેનો જ છે. વિધિ આગળ જણાવનાં આવશે.

તાંચા ભરમ ખવરાવવાની વિધિ—પ્રથમ બાકીયાની લકડીમાં ભરમ કરેલુ તાલુ નાતાકાદ બાદમાંને જે રતીમાર ભરમ પાગર મલાછમાં આપવી. સારમાં આપવી. એ પ્રમાણે સાત દિવસ સુધી સ્ત્રીગમન ન કરે. ખવરાવની કવરી પાગે, ત્રણ મહિના સુધી તેન ન ખાય. જ્વેને મીઠા પ્રમેહથી ધાતુ બંધ રહેતી ન હોય તેને જે રતી ભરમ ચર લેવા માંખણમાં ખવરાવવાથી વહેતી ધાતુ બંધ થાય છે. શરીર પુટ થાય છે. લખ્યા પ્રમાણે મારી ગાલે મારેલી ગાળાં સુધી થી ખાય. ક્ધ વધારે ખાય તો સાર છે.

અચર્ય પાળે; પાસેરથી અડધા સુધી ઘી ખાય. કુવં વધારે નાચે તો કાલે  
અરસાડીમાં ટુંકેલી તાંબાલરમ ખાવાની વિધિ—જેને જલોદગ્ધનો ગ્રામ હોય  
તેને તાંબાની બરમ ગાયત્રી છાસમાં મેળવડે પાષ દેતી. ત્રણ કલાક સુધી ઝડે ન થાય તો ત્રણ  
રતી તાંબાની બરમ અંજીના મૂગાડાને ધમી અધ્યાવાવ (દધ તોપા) રમમા મેળવી ગરમ કરી પાષ  
દેતી એક કલાકમાં ઝાડો થઈ જશે. ઝાડામાં જલોદરની પોટલી નિકળી જશે. ઉપર જોગડી  
ચોખા, બદામના ગોળા, દ્રાખ, ચારોળા એ મેરા અને ચમતી દાળની ખીચડી કરી. અંગમ  
વજન ચાર શેર એમાં દોઢ શેર જશેર વજન ની નાખીને તે ખવગવતી. તે બધું હનગ  
થઈ જશે. ભૂખ વધારે લાગે તો ફરી એ પ્રમાણે ખીચડી કરી ખવગવતી. એ પ્રમા-  
ણે ઠરવાથી જલદર રોગનો નાશ થાય છે. ફરી ફરી થઈ ચક્રો નથી દડી અને હોંસુતા  
રચતી થયરી પાળવી. તેવ ખટાગ ખાવાથી દાનો સુણુ લાગતો નથી જેના પેટમાં ગમેલ  
વધી હોય તેને ત્રણ દિવસ ત્રણ રતી ખરસાવાથી તેનો નાશ થાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે  
અચર્ય પાળી.

**રૂદ્રવંતીમાં ભરમ કરેલા તાંબાની ભરમ—**જેને શીતવાયુ હોય તેને ત્રણ રતી ભરમ આદાના એક તોલા રસમાં મેળવી પાંદ દેષ ગુરત ગરીણુનું પુમ્બુ કરીને દાનમાં રાખેલું. દાયકલ ખૂબ બારીક વાટીને પગના તળીયામાં ધસવું તેથી શીતવાયુનો નાશ થાય છે. એ દલાક પગી બાગરીનો મલીદો ધી સાકર નાખેલો આવે. ચાર પાંચ દિવસ સુધી ખુમ ખાધાં કરે. સાત દિવસ સુધી તેલ ખટાસની કયરી પાળવી. જેને નખુંસકતા હોય તેને આ ભરમ બે રતી થઈ તોલા દુધની મલાઈમાં મેળવીને સાત દિવસ રુધી ખવરાવે. સ્ત્રીસંગ તેજદો અને તેલ ખટાસ ન આવી. છ મહીના સુધી તેલની કયરી પાળવી. ચૌદ વરસ સુધી તાંબાની ગરમી રહે છે. જેને પિંડ રોગ હોય અને કુરીરનો રંગ હળદર જેવો થઈ ગયો હોય હાથ પગને ગાલ ઉપર સોળે ચડી ગયો હોય તેને એક રતી તાંબાની ભરમ, એક તોલા આદાના રસમાં અધવા તો મધમાં ચટાડવી. છ મહીનાનો રોગ હોય તો એક વખત, વધારે મુદતનો હોય તો બે વખત સાત દિવસ ચામર તેર દિવસ ખવરાવવી. તેથી પાંડુ રોગનો નાશ થાય છે. અંગ તેજદાર થાય છે. સોજો ઉતરી જાય છે. ખાવામાં ચણુની દાળ ને ચોખાની ખીચડી ધી વગેરે ખાવું, તેલ ખટાસની કરી પાળવી.

**તેલીઆકંદમાં ટુંકેલા તાંબાની ભરમ ખાવાની વિધિ—**જેને હાડગંભીરોરોગ થયેલો હોય, જનોઈની માફક શરીરમાં નસોતરી નિદ્રણા હોય તેને આ ભરમ એક રતી બે તોલા માંખણમાં મેળવીને ખવરાવવી. એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ ખવરાવે તેલ ખટાસ ચા દવાના કુશમન સમજવા. ખાંડ અને વાતજ પદાર્થની કયરી પાળવી. ધી ખવાય તેટલું ખાવું. કહેલું દુધ ખાવાની આદત રાખવી. દવા ખામ તેથી જમણા દિવસ કયરી પાળવી. તેલની કયરી ત્રણ મહીના સુધી પાળવી. જેના શરીરમાં અસકિત હોય તેને બે રતી ભરમ ચાર પેસાબાર ચાંખણમાં મેળવીને ખવરાવે એ પ્રમાણે ચૌદ રતી ખવરાવવાથી સકિતવાન થઈ જશે. જેને ઝુલમનો રોગ થયો હોય ( કંદ્રી કદમાં ટુંકી થવી ) તેને બે રતી ભરમ મધમાં ચટાડવી. ચૌદ દિવસ ખવરાવવાથી ફાયદો થાય છે. જ્યાં સુધી દવા ખવાય ત્યાં સુધી સ્ત્રી મંજોગ ન કરે. તેમ ખટાસની કયરી પાળે. જેને મુત્તકંઠનો રોગ હોય તેણે દિવસમાં બે વખત એક રતી ભરમ મધમાં મેળવી ને ચાટવી એ પ્રમાણે સાત દિવસ ચાટવાથી તે રોગનો નાશ થાય છે. છાસ, તેલ, ખાંડ એની કરી પાળવી. ચોખાની કયરી પાળવી. ધી વિશેષ ખાવું. એ પ્રમાણે દરવાથી એ રોગનો ગુરત નાશ થાય છે. જેને અર્ધનો રોગ થયો હોય તેને દરરોજ એક રતી ભરમ મધમાં મેળવી ખાવવી એ પ્રમાણે ચૌદ દિવસ ખાવવાથી એ રોગ મટે છે. તેલ, ખટાસ, મરચાં, વૃત્તાકનું શાક મસુરની દાળ એ સર્વની કયરી પાળવી. જેને શીત તાવ આવતો હોય તેને બે રતી તાંબાની ભરમ આદાના રસમાં ખવરાવવાથી ગુરત તાવ ઉતરી જાય છે.



( અનુવાદક—ગોપાલ નરસિંહ ધાધરી. )

કુસ્તી કરવામાં ભારતવાસીઓએ સારી નામના મેળવી છે. કોઈ સમયમાં આ ક્રીડા ભારતમાં બહુ હિન્મત હતી. પણ હવે દિવસે દિવસે એનો હાસ થતો જાય છે. જે જે આર પહેલવાનો રહી ગયા છે તેમના મરજુ પાછળ, લાય લાય છે કે કલામ આ ક્રીડા સુખજનન થઈ જાય. સુલતમુ નામની જાપાની ક્ષત્રન જેવી એટલી બધી પ્રશંસા છે તેકોઈ નવી ગીજ નથી. તે અમહારી બચાયામ-કાગીનજ એક સાખા છે. બનેલીમાં અને તેમાં બહુજ ઓછો અન્તર છે. આ ક્રીડાને શક્તિ રાખ્યા અને એની ઉન્નતિ કરવાની મોટી આવશ્યકતા છે.

ચોલાં વાંચે ઉપર પરિશ્રમાં એક પ્રદર્શિની થઈ હતી. તેમાં અવાધાપાદના જાણીના વધીય પદિત મોતીવાસ નદર, યુવામ નામના પડેવવાને પોતાની સાથે સજ ગયા હતા. ત્યાં વિખ્યાત છુર્ડી પડેવવાને માદરગણીની સાથે યુવામની કુસ્ટી થઈ. યુક્તો વાતની વાતમાં પોતાના પ્રતિપક્ષીને ધરતી દેખાડી આપી. યુરપવાળાઓની દષ્ટિમાં યુક્તગથી ચરીવાતો બીજો કોણ તેમને સંસારમાં નામજે પડશે નથી.

સન ૧૯૦૮ કે ૧૦ માં બેન્ગલિન સાહેબ તથા પહેલવાનોને જાણતી વિલાયત સેઇ  
ગયા-ગાગા, ગામ અને ધર્મામુખ્ય. અમેરિકાના નામીયા પહેલવાન ડૉક્ટર રેલરનો જોડે  
ગામાની તેમજ સ્વિટ્ઝરલેન્ડના પ્રસિદ્ધ પહેલવાન લેમ (Lem) ની સાથે ધર્મામુખ્યની  
કેસરી થવાનો દરજ્જો થયો. બે લાખ નેટલા રૂપીયા બેગા કરી કમ્પુસનામાં લખાયાં. રેલર  
અને લેમને વિલાયતવાળા અજય સમજતા હતાં. ૧૫૫૨૦ મિનિટમાં ગામાએ રેલરને અને  
૧૨ મિનિટમાં ધર્મામુખ્ય લેમને ત્રણ કરી દીધો. આ બેઘને, પણ યુગને દાંત તથા આં  
ગળી જ્યાંથી. શુભામયું નામ પંજાબ કેશરી ( The Lion of the Punjab ) અને  
ધર્મામુખ્યનું નામ પુરખ-વ્યાઘ્ર ( The Panther ) રાખવામાં આવ્યું. આ વિજયનાં  
ઉપવિજયમાં શુભામયે પંદર હજાર રોકડા મળ્યા અને દરેકને લીટી વેચવાથી જે પૈસા  
જમે થયાં હતા તેનામાંથી ૧૫ સેકંડે ૭૦ ટકા નેટમાં નાણાં મળ્યાં હતાં. ધર્મામુખ્યને  
સાત હજારનાં સિંચાઈ રિફ્ટના વેચાણથી ત્રણ દ્રવ્યમાંથી સેકંડે ૭૦ ટકાનો ભાગ મળ્યો.

એના મોટા સમય પછી આરિષ્ટવાના જાનકિયા પહેસરના મિલકોની સાથે ગામની કુતી નિશ્ચિન થઇ. ગામમાં હકારનામાં લખ્યું કે એક કસાકમાં હું મિલકોની પીડને - ધરતી દેખાડી આપીશ. પણ ચરિરમાં મિલકો ગામમાં બેરોડો હતો. એથી તો કે ગામ પો- તાની પ્રતિમા પૂર્ણ ન કરી સમયો તોપણ રહ્યું કસાક તેને ચોતાના હેડળ રાખ્યો. કુતી પછે ના થઇ. એથી બીજો દિવસે પત્ર લડવાની રાત્રે થઇ પણ મિલકો દેવતા બીજો, વિષમે ત્યાંથી